

কশীধানের যোগী মহাপুরুষ কৃত

८५

সহজ যোগ শিক্ষা ।

বিক্রম পুবাভূগত কাটীয়া পাড়া বিরানী ১৬, ১৭।

শ্রীকালীমোহন বিজ্ঞানভূ কৰ্ত্তক

संगृहीत ७ संशोधित ।

— ❦ —

କଳିକାତା.—୧୧୭ ନং ଅମୀର ଚିଂପୁରବୋଡ଼, ଭାରତ ପୁସ୍ତକାଳୟ ହସ୍ତିତେ

শ୍ରী অমূল্য ଫରଣ ଦତ୍ତ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଅକାଶିତ ।

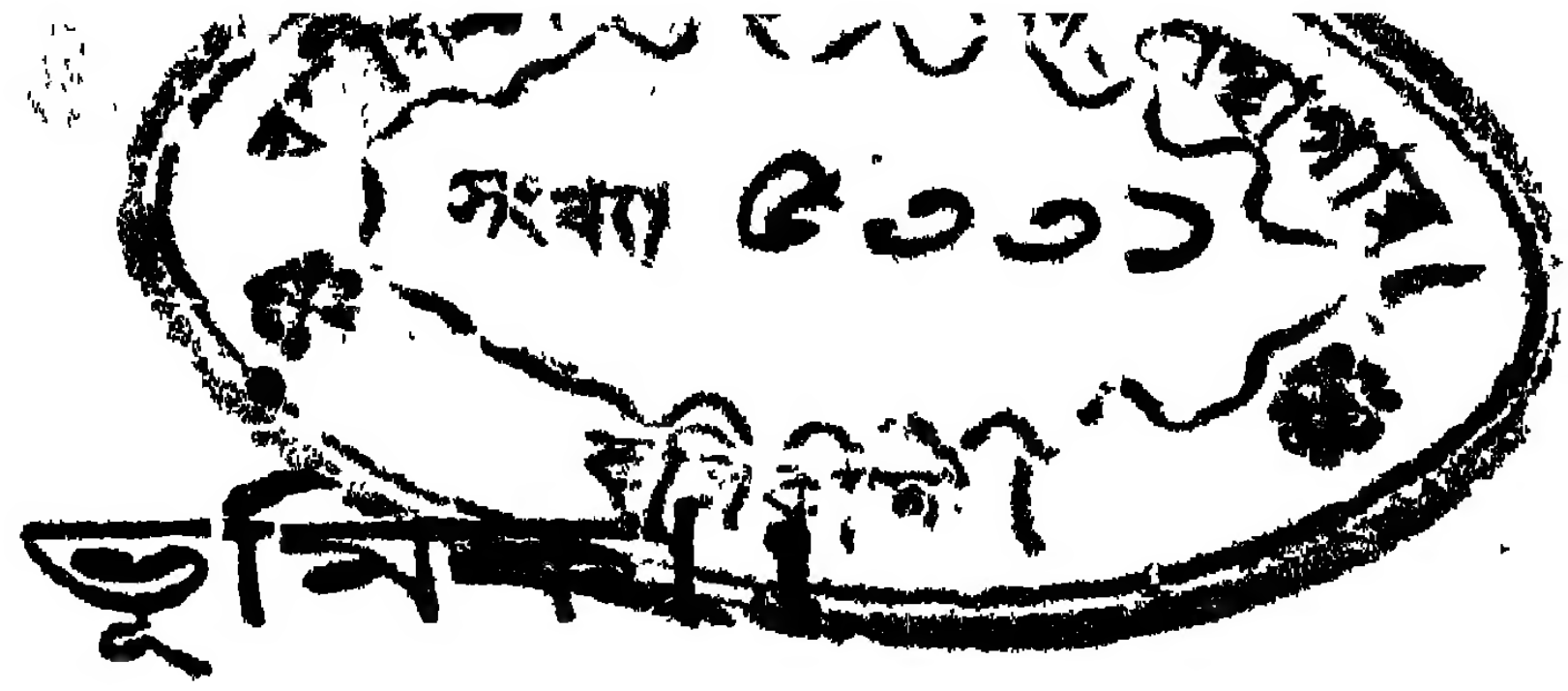
सुन १७२. मणि ।

ସ୍ଥଳ ୨୧୦ ସାଦି ।

କଳିକାତା,

୭୫ ନং ଆହିରୀଟୋଳା ଟ୍ରାଟ “ସ୍ୱଧାର୍ମବ” ଯନ୍ତ୍ରେ

ଶ୍ରୀନିବାରଣଚନ୍ଦ୍ର ଦେ ଘାରା ମୁଦ୍ରିତ ।



প্রাচীন ধর্মগ্রন্থে যে সমস্ত যুনি ঋষিদিগের কথা অবগত হওয়া যায়, সেই সকল যোগী-প্রবরগণ যোগ-বলে অমানোবিক কার্য কলাপ সম্পন্ন করিয়া গিয়াছেন, যোগ বলে কিনা হয় ? এই যোগ বলেই যোগি-বৃন্দ সকলের উপর আধিপত্য বিস্তার করিয়া অকালে কালের হস্ত হইতে জ্ঞান পাইতেন । যোগিগণের উপর কালের অধিকার থাকে না, তাঁহাদের ইচ্ছা মৃত্যু ।

বর্তমান সময়ে এই সর্বগুণ সম্পন্ন “হঠ-যোগ প্রণালী” শিক্ষা করিবার প্রকৃত গুরু বা প্রকৃত গ্রন্থ পাওয়া অতি দুর্লভ হইয়াছে, কাজেই এখন আর কেহ এই পরম উপকারী যোগ অভ্যাস করিতে সমর্থ হইতেছেন না ; বিশেষতঃ এই সকল হঠ-যোগ অভ্যাস করা নিতান্ত ক্লষ্ণ সাধ্য ও নিরস এই জন্য সহসা কেহ ইহা অভ্যাস করিতে অগ্রসর হয় না, এই সমস্ত নানা কারণে বর্তমান সময়ে আমাদের দেশে প্রকৃত যোগী ব্যক্তির নিতান্তই অভাব হইয়া পড়িয়াছে । এখনও পশ্চিম ভারতে ও ৬কাশীধামে প্রভৃতি অঞ্চলে, অনেক মহাত্মা যোগশাস্ত্রজ্ঞ যোগী প্রবর দৃষ্ট হইয়া থাকে, তাঁহারা এখনও অনেক অমানোবিক কার্য দেখাইতে পারেন, কিন্তু সেই সকল যোগী ব্যক্তি জগতের জন-সাধারণের নিকট অপ্রকাশ্য ভাবেই অবস্থান করিয়া থাকেন, কেবল কচিৎ ছই এক জনের ভাগ্যগুণে সেইরূপ মহাত্মার সহিত সাক্ষাৎ হইয়া থাকে, আমি ৬কাশীধামে অবস্থান কালে আমার ভাগ্যগুণে হঠাৎ সেইরূপ এক

মহাত্মার সহিত সন্দর্শন হওয়াতে, আমি তাহার শরণাপন্ন হইয়া তাহার নিকট যোগ-অভ্যাস করিবার জন্য বিশেষ ব্যাগ্রতা প্রকাশ করি, কিন্তু তিনি আমার শারিরীক অবস্থা দেখিয়া আমাকে যোগ-অভ্যাস করিতে নিষেধ করিলেন, এবং আমার প্রতি দয়া প্রকাশ করিয়া “সহজ যোগ-শিক্ষা প্রণালী” লিখিয়া লইতে আদেশ করিলেন, এবং বলিয়া দিলেন, “তোমার দেহ যখন যোগাভ্যাসের উপযোগী হইবে, তখন তুমি এই প্রণালী অনুসারে যোগ অভ্যাস করিয়া দেখিতে পার, সকল কার্যই ক্রমে ক্রমে সহাইয়া সহাইয়া অভ্যাস করিতে হয়, নুতনা বিপদে পড়িতে পার।” তাহার আদেশ অনুযায়ী তাহার নিকট হইতে যোগাভ্যাসের প্রণালী সমস্ত লিখিয়া, তাহাকে জিজ্ঞাসা করিলাম, যদি আমি জনসাধারণের অঙ্গতির জন্য এই যোগ অভ্যাস প্রণালী গ্রন্থ আকারে মুদ্রিত করি তাহা হইতে কোন দোক হইবে কিনা, তিনি বিনা আপত্তিতে তাহা মুদ্রিত করিতে আদেশ প্রদান করিলেন। বর্তমান সময়ে অনেক প্রকার যোগ গ্রন্থের ছড়াছড়ি দর্শন করিয়া আর আমি আমার এই যোগের গ্রন্থ প্রকাশ করিতে সাহসী হই নাই, কিন্তু এই গ্রন্থের প্রকাশক আমাকে সাহস দেওয়ায় আমি তাহাকে এই কাফি সমস্ত মুদ্রিত করিবার জন্য প্রদান করিয়াছি এবং যথা সাধ্য ইহাকে সংশোধন করিয়া দিতেও কুটী করি নাই,— এখন জনসাধারণের এই গ্রন্থ দ্বারা কিছুমাত্র উপকার নশিলে, আমার পরিশ্রম সার্বক জ্ঞান করিবে, তিনধিক মিতি। সন ১৩১৯ খ্রিঃ ২০ শে চৈত্র।

বিক্রমপুরাঙ্গত কাটিয়া পাড়া নিবাসী

শ্রী কালীমোহন দেব শর্মা ।

সুভীপত্র ।

প্রথম খণ্ড ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
যোগ কি ?	১
যোগের প্রকার ভেদ	২
মদ্র যোগ, হঠযোগ,	৭-৮
লরযোগ, রাজযোগ	৮-৯
হঠযোগের শ্রেষ্ঠতা	১১
শরীর তত্ত্ব	১৪
ষট্চক্র জ্ঞান	২৩
আজ্ঞা চক্র	২৩
বিষ্ণু চক্র	৩০
অনাহত চক্র	৩১
মণি পুত্র চক্র	৩২
স্ব বিষ্ণান চক্র	৩৩
মূলার চক্র	৩৪
ষট্চক্রভেদের প্রণালী	৩৯
যোগারম্ভের কাণ	৪৬
যোগের বজ্রাবজ্ঞান	৪৮
যোগ সিক্তির উপায়	৫২
যোগাতার কথন	৫৭
যোগী দণ্ডের আহার নিরূপণ	৫৯
বজ্রনীর আহার	৬১

দ্বিতীয় খণ্ড ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
যোগ ও তৎ সাধন ...	৬৫
আসন্ন ...	৬৯
প্রাণায়াম ...	৯০
ঐত্যাহার ...	৯৭
ধারণা ...	৯৯
ধ্যান ...	১০১
সমাধি ...	১০৪
যোগের অবস্থা নিরূপণ ...	১২৭

তৃতীয় খণ্ড ।

বিষয়	পৃষ্ঠা ।
ঘটকর্ম প্রকরণ ...	১২৪
ধৌতি প্রয়োগ ...	১২৬
বস্ত্র প্রয়োগ ...	১৩৮
মেতি যোগ ...	১৪১
লৌলিকী যোগ ...	১৪৩
ক্রাটিকযোগ ...	১৪৪
কপালভাতি যোগ ...	১৪৫

চতুর্থ খণ্ড ।

বিষয়				পৃষ্ঠা ।
মুদ্রা প্রকরণ	১৪৮
মাড়ী শুদ্ধির উপায়	১৯০
রোগ শান্তির উপায়	১৯৪
সাধক চতুষ্ঠয় কথন	১৯৬
আত্মোদ্ধার বা				
মুক্তির উপায়	২০০
মুক্তি	২১৫
জীবন্যুক্তি বিবেক বর্ণন	২২৫
কোপীন পঞ্চক	২৩১

সূচীপত্র সম্পূর্ণ ।

হঠযোগ-প্রণালী

বা

সহজ যোগ-শিক্ষা ।

প্রথম খণ্ড ।

প্রথম স্তবক ।

যোগ কি ?

তত্ত্বজ্ঞান লাভের জন্মই যোগাত্ম্যাসের প্ররোজন । তত্ত্বজ্ঞান লাভ হইলেই সমস্ত ক্লেশের শান্তি হইয়া থাকে,—অর্থাৎ “আমি আর মায়াজালে বদ্ধ নহি, আমি মুক্ত পুরুষ” ইহাই উপলব্ধি হয় । যোগাভ্যাস ব্যতীত প্রকৃতির মায়াজাল বিজ্ঞাত হইতে পাবা যায় না । যে পুরুষ যোগী, সে পুরুষের সন্মুখে প্রকৃতি দেবী স্বীকৃত মায়াজাল বিস্তার করেন না ; বরং লজ্জাবনতমুখী হইয়া পলায়ন করেন ;—অর্থাৎ সেই পুরুষে প্রকৃতি লয় প্রাপ্ত হইয়া । প্রকৃতি লয় প্রাপ্ত হইলে সেই পুরুষ আর পুরুষ পদবাচ্য হইবেন না, তখন কেবল ‘আত্মা’ নামে সংস্করণে অবস্থিত হইবেন ।

এখন দেখা যাউক, যোগ বলিলে কি বুঝায়,—অর্থাৎ যোগ কাহাকে বলে ? শাস্ত্রকারগণ বলেন,—একের সহিত অন্নের ঐক্য- ত্তিক সন্মিলনের নাম যোগ । অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মা এই উভয়ের ঐক্যাত্তিক সন্মিলনই যোগ । * জীবাত্মা ও পরমাত্মার পব- স্পন্ন সংযোগ সাধনের সোপানীভূত যে সমস্ত প্রক্রিয়া আছে সে সমস্তই স্থান বিশেষে—উপদেশ বিশেষে এক একটি ভিন্ন ভিন্ন যোগ বলিয়া অভিহিত হইয়াছে । যথা,—সাংখ্য-যোগ, ক্রিয়া-যোগ, লয়-যোগ, হঠ-যোগ, রাজ-যোগ, কর্ম-যোগ, জ্ঞান-যোগ, ধ্যান-যোগ, বিজ্ঞান-যোগ, ভক্তি-যোগ, ব্রহ্ম-যোগ, বিবেক-যোগ, বিভূতি-যোগ, প্রকৃতি পুরুষ-যোগ, মন্ত্র-যোগ, পুরুষোত্তম-যোগ ও মোক্ষ-যোগ এই প্রকার বহুবিধ যোগ ঐ একপ্রকার যোগেবই অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সন্মিলনেরই অঙ্গপ্রত্যঙ্গ মাত্র । বস্তুতঃ যোগ এক প্রকার ভিন্ন দুই প্রকার নহে ।

যোগবিষয়ে শাস্ত্রের উক্তি এই যে,—অবিদ্যাবিমোহিত আত্মা জীব সংজ্ঞা প্রাপ্ত হইয়া, আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধিদৈ- বিক এই তাপত্রয়ের বশীভূত হইয়াছেন । সেই তাপত্রয় হইতে মুক্তিলাভ করিবার উপায়ের নামই যোগ । বস্তুতঃ যোগাশ্রম করিলে সকল প্রকার ছঃখেরই অবসান হইয়া থাকে ।

মানবের শরীর কাঁচা মাটির ঘটের ত্যায়, তাহাতে জীবন জলের মত এবং যোগ অগ্নির ন্যায় । যেকোন জলপূর্ণ আগকুণ্ড

* ন' যোগো নভসঃ পৃষ্ঠে ন ভূমৌ ন রসাতলে ।

ঐক্যং জীবাত্মনো বাহুর্যোগং যোগবিশারদাঃ ॥

দেবীভাগবতে ।

অর্থাৎ কাঁচা মাটির কলস অচিরাৎ গলিত হইয়া ক্ষয় প্রাপ্ত হয়, কিন্তু উহাকে অগ্নি দ্বারা পোড়াইয়া লইলে স্থায়ী ও ব্যবহারোপযোগী হয়, তদ্রূপ এই জীবনবিশিষ্ট ঘট * (দেহ) সর্বদা জীর্ণ ও ক্ষয় প্রাপ্ত হইতেছে, সুতরাং উহাকে যোগাভ্যাস দ্বারা পরিশুদ্ধ করিয়া লইতে হয় । যোগাগ্নি দ্বারা দেহ পরিশুদ্ধ হইলে আর তাপত্রয়ে তাপিত হইতে হইবে না । ইহাই ঘেরও সংহিতায় উক্ত হইয়াছে।

আমকুন্তু ইবাস্তম্ভো জীৰ্য্যমানঃ সদা ঘটঃ ।

যোগানলেন সংদহ্য ঘটশুদ্ধিং সমাচরেৎ ॥

জীবাত্মা ও পরমাত্মার পরস্পর সংযোগ সাধন দ্বারা এই দাক্ষণ সংসার যাতনার নিবারণ করিতে হইলে প্রথমতঃ বৈরাগ্যাভ্যাস করিতে হইবে ।

যদি বল সহসা বৈরাগ্যাভ্যাস কি রূপে হইতে পারে ? এই কথার উত্তরে বশিষ্ঠদেব শ্রীশ্রামচন্দ্রকে বলিয়াছিলেন,—“হে রাঘব ! এই দাক্ষণ সংসার যাতনা নিবৃত্তির জন্য শাস্ত্রালোচনা কর, সাধুসঙ্গ কর, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ কর এবং তপস্যা দ্বারা জ্ঞান বৃদ্ধি করিয়া শুদ্ধ বুদ্ধির উদয় কর, তাহা হইলে আপনিই বৈরাগ্যউদয় হইবে ।” সাধুসঙ্গ দ্বারা বৈরাগ্য বীজ সঞ্চিত হইয়া আপনা আপনি অথাসময়ে অকুরিত হইয়া থাকে । এই নিমিত্তই শাস্ত্রকারগণ প্রথমে সাধুসঙ্গ করিবে, এইরূপ উপদেশ প্রদান করিয়াছেন ।

সাধুসঙ্গ দ্বারা বিবেক উপস্থিত হইলে অর্থাৎ বিষয়ে বিতৃষ্ণা

* প্রাণীপাননানবিন্দুজীবাত্মপরমাত্মনঃ ।

মিলিত্বা ঘটতে যন্মাত্মস্মাৎ ঘট উচ্যতে ॥—শিবসংহিতা ।

জন্মিলে ইন্দ্রিয় নিগ্রহে প্রবৃত্ত হইবে। ইন্দ্রিয় নিগ্রহের কার্য্যানুষ্ঠানকে সাধন চতুষ্ঠয় বা তপস্যা কবা বলে। ইন্দ্রিয় নিগ্রহের দ্বারা বিবেক জ্ঞান দৃঢ় হইলে যোগের অভিপ্রায় সিদ্ধ হইয়া থাকে,—অর্থাৎ অবিচার নাশ হয়। বস্তুতঃ দৃঢ় বৈরাগ্য ব্যতীত অবিচার নাশ হইতে পাবে না। মহর্ষি পতঞ্জলিও বলেন,—

“বিবেকখ্যাতিরবিপ্লবা হানোপায়ঃ।”

অর্থাৎ অবিচার নাশের উপায় বিবেক খ্যাতি। বিবেক খ্যাতি কি? না, বিবেকজ জ্ঞান। যে জ্ঞান দ্বারা এই প্রকার দৃঢ় প্রত্যয় উপস্থিত হয় যে “আমি আত্মা ভিন্ন আর অন্য কিছুই নহি, আমি প্রকৃতি হইতে সম্পূর্ণরূপে স্বতন্ত্র পদার্থ।” এই প্রকার দৃঢ় জ্ঞানকে বিবেক খ্যাতি বলে।

এই বিবেক খ্যাতি একবারে উপন্ন হয় না, যোগাদি সকল সাধন করিতে করিতে ক্রমশঃ উপন্ন হইয়া থাকে। যোগাদি সাধনের পরিসমাপ্তি হইলেই সমাধি হয়। সমাধি হওয়ার নামই জীবাত্মার সহিত পরমাত্মার সংযোগ এবং ইহাই যোগ। এই অবস্থায় চিত্তের বৃত্তি সকল রুদ্ধ হইয়া থাকে—অর্থাৎ চিত্তের আর কোনরূপ ক্রিয়া থাকে না। এই জন্ত মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন,—

“যোগশ্চিন্তাবৃত্তিনিরোধঃ।”

অর্থাৎ চিত্তের বৃত্তি সকলকে রুদ্ধ করার নাম যোগ। অন্ততঃও বলিয়াছেন,—“সর্বচিন্তা পরিত্যাগো নিশ্চিত্তো যোগ উচ্যতে।” অর্থাৎ যে সময় সমস্ত চিন্তা পরিত্যাগ করেন, সেই সময়ে তাঁহার সেই মনের লয়াবস্থাই যোগ বলিয়া কথিত হয়।

এইরূপে দেখিতে হইবে যে, কি প্রকার প্রক্রিয়া দ্বারা মনু
লয় প্রাপ্ত হয়, চিত্ত সংরোধ হয়, জীবাত্মা ও পরমাত্মার সংযোগ
হয় এবং প্রকৃতির মায়াজাল বিনষ্ট হইয়া আত্মসাক্ষীংকার লাভ
হইয়া থাকে ।

মনকে নিরোধ করিবার জন্য প্রাণায়ামের আবশ্যক ; প্রাণায়াম
ব্যতীত মনঃস্থির্যের আর দ্বিতীয় উপায় নাই । মহর্ষি পতঞ্জলি
বলেন,—

“প্রচ্ছদন বিধারণাভ্যাং প্রাণস্য ।”

বস্তুর প্রচ্ছদন অর্থাৎ আকর্ষণ পূর্বক শ্বাস ত্যাগ ও বিধারণ
(কুণ্ডল) প্রক্রিয়ার দ্বারা চিত্ত (মন) স্থিরতা প্রাপ্ত হয় ।

ইন্দ্রিয়াসক্ত মনকে পবনাভ্যাস ভিন্ন স্থির করা যায় না । কারণ,
মন প্রাণের অধীন ; এই জন্য প্রাণকে ঝুঁক করিলেই মনস্থির
হইয়া থাকে । যোগশাস্ত্রে কথিত হইয়াছে যে,—

ইন্দ্রিয়াণাং মনোনাথো মনোনাথস্তু মারুতঃ ।

মারুতস্য লয়ো নাথঃ স লয়ো নাদমাপ্রিতঃ ॥

মন ইন্দ্রিয়ের প্রবর্তক, মনের প্রবর্তক প্রাণ, প্রাণের প্রভু
মনোলয়, মনোলয় নাদের আশ্রিত ;—অর্থাৎ মন লয়প্রাপ্ত নাদের
অভ্যন্তরে অবস্থিতি করে ।

নাদ অর্থে—ধ্বনি । এই ধ্বনি বাগেক্রিয় জন্ত উদরকন্দর হইতে
সমুদ্ভূত নহে, উহা স্বাভাবিক অবিচ্ছিন্ন ধ্বনি ; এই হেতু উহার
একটি নাম জ্ঞানসূত ধ্বনি । এই অনন্ত ধ্বনি শ্রবণে মনকে লিপ্ত
রাখিলে স্থিরতা প্রাপ্ত হয় । ইহাই যোগশাস্ত্রে উক্ত হইয়াছে যথা,—

নাদোহস্তরঙ্গসারঙ্গবন্ধনে বাঁধায়তে ।

অস্তরঙ্গ কুরঙ্গস্ত বধে ব্যাধায়তেহপি চ ॥

অন্তঃকরণ রূপ যুগের বন্ধনে নাদানু সন্ধানই জাল সদৃশ ।
জালবদ্ধ যুগের যেকোন চাঞ্চল্য থাকে না, তদ্রূপ নাদানুসন্ধান
প্রাপ্ত মনেরও চঞ্চলতা দূর হইয়া যায় । উক্ত নাদই অন্তঃকরণ
রূপ যুগের ব্যাধ সদৃশ ।

মনকে ঐরূপ লিপ্ত রাখা প্রাণায়াম ব্যতীত হইতে পারে না ।
কারণ, মন ইন্দ্রিয়সমূহের কর্তা ; অর্থাৎ মনঃ সংযোগ না হইলে
কোন ইন্দ্রিয়ই কার্য্য করিতে সক্ষম হয় না; মন প্রাণবায়ুর অধীন ।
প্রাণবায়ুর—অর্থাৎ শ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ না হইলে মন স্থিরতা লাভ
করিতে পারে না । এই নিমিত্তই শ্বাসরোধ অর্থাৎ প্রাণায়াম
অভ্যাস দ্বারা বায়ু বশ করিতে হয় ; বায়ু বশীভূত হইলেই মন
লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকে অর্থাৎ নাদে অবস্থিতি করে ।

যে পর্য্যন্ত না জীবাত্মা ও পরমাত্মা পরস্পর সংযোগ প্রাপ্ত
হয়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত অনাবৃত ধনির নিবৃত্তি হয় না । যোগের
চরম সীমায় জীবাত্মা ও পরমাত্মা একীভূত হইয়া যায় এবং সেই
সঙ্গে সঙ্গে ঐ অনাহত ধনি পরব্রহ্মে লয় হয় । এইরূপ লয় প্রাপ্ত
হইবার উপায় যোগ সাধন ।

দ্বিতীয় স্তবক ।

—:~:—

যোগের প্রকার ভেদ ।

যোগিশ্রেষ্ঠ দেবাদিদেব মহাদেব পঞ্চবক্ত্রে (পঞ্চমুখে) দশ প্রকার যোগ প্রকাশ করিয়াছেন ; কিন্তু যোগশাস্ত্রমতে উহার বিভাগ চারি প্রকার দৃষ্ট হয় ;—অর্থাৎ যত প্রকার যোগ আছে, তৎসমস্তই এই চারি প্রকার যোগপ্রক্রিয়ার অন্তর্গত । সেই চারি প্রকার যোগ যথা—

মন্ত্রযোগো হঠশৈচব লয়যোগস্তৃতীয়কঃ ।

চতুর্থো রাজযোগঃ স্তাৎ স দ্বিধা ভাববজ্জিতঃ ॥

শিবসংহিতা ।

[প্রথম—মন্ত্রযোগ, দ্বিতীয়—হঠ যোগ, তৃতীয়—লয়, যোগ ও চতুর্থ—রাজ-যোগ । এই চারি প্রকার যোগের মধ্যে রাজযোগ দ্বৈতভাব বর্জিত ।

মন্ত্র যোগ ।

“মন্ত্রজপান্মনোনিয়ো মন্ত্র যোগঃ”—প্রথম প্রভৃতি মন্ত্র জপ করিতে করিতে যে মনো লয় হয় তাহাকে মন্ত্র-যোগ বলে ।

হঠ যোগ ।

হকারঃ কীর্তিতঃ সূর্য্যচন্দ্রকরশ্চন্দ্র উচ্যতে ।

সূর্য্যচন্দ্রমসৌর্যোগাঙ্কঠযোগো নিগদ্যতে ॥ *

হ-শব্দে সূর্য্য এবং ঠ-শব্দে চন্দ্র । হ-ঠ শব্দে সূর্য্যচন্দ্রের একত্র সংযোগ অর্থাৎ প্রাণ ও অপান বায়ুর একত্র সংযোগ করণ । অপান বায়ুর নাম চন্দ্র এবং প্রাণ বায়ুর নাম সূর্য্য ।

লয় যোগ ।

লয় যোগশ্চিন্তাযোগাৎ সঙ্কেতৈশ্চ প্রজায়তে ।

আদিনাথেন সঙ্কেতানন্তকোটিঃ প্রকীর্তিতা ॥

দত্তাত্রেয় সংহিতা ।

লয় যোগ অনন্ত প্রকার । বাহ্যভ্যাস্তরভেদে যত প্রকার পদার্থের সম্ভব হইতে পারে সেই সমস্ত পদার্থেতেই লয় যোগ সাধনা হইতে পারে ;—অর্থাৎ চিন্তকে যে কোন পদার্থের উপর সন্নিবিষ্ট করিয়া তাহাতে একতান হইতে পারিলেই লয় যোগ সিদ্ধ হয় ।

কৃষ্ণদ্বৈপায়ন (বেদব্যাস) প্রভৃতি কয়েকজন মহর্ষি লয় যোগের প্রধান সাধক । ইহারা নবচক্রে মনোলায় করিয়া লয় যোগ সাধন করিয়াছিলেন । + ইহারা বলেন,—প্রত্যেক মানবদেহে তিন প্রকার

* হ্চ ঠ্চ হঠৌ, সূর্য্যচন্দ্রৌ তসৌর্যোগো হঠ যোগঃ, এতেন হঠশব্দবাচ্যয়োঃ সূর্য্যচন্দ্রাখ্যয়োঃ প্রাণাখ্যানদ্বৌরেক্যলক্ষণঃ প্রাণারামো হঠ যোগ ইতি হঠ যোগ লক্ষণং সিদ্ধম্ ।

+ কৃষ্ণদ্বৈপায়নাত্মৈক্য সাধিতো লয় সংজ্ঞিতঃ ।

‘নবশ্বেবহি চক্রেষু লয়ঃ কৃষ্ণা মহাত্মভিঃ ॥

শক্তি আছে । অর্থাৎ মূল প্রকৃতি সৰ্ব রজ ও তমোগুণ ভেদে তিন গুণে তিন প্রকার শক্তিতে বিভক্ত হইয়া সৃষ্টিকার্য্য সম্পাদন করেন । ইহ লোকে ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান নামক তিন প্রকার শক্তি বিद्यমান আছে । তাহাদিগকেই নামান্তরে গৌরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবী শক্তি বলে । এই শক্তিত্রয়ই প্রণবের জ্যোতিঃ স্বরূপ । ইচ্ছানামী বৈষ্ণবী শক্তি বিষ্ণুকে, ক্রিয়ানামী ব্রাহ্মী শক্তি ব্রহ্মাকে এবং সর্বশক্তি-স্বরূপিনী জ্ঞানশক্তি নামী গৌরী শক্তি মহাদেবকে অর্পণ করা হইয়াছে । এই ত্রিবিধ শক্তিই মানবদেহের স্থান বিশেষে—অর্থাৎ কর্ণদেশে বিণ্ডুচক্র উর্দ্ধশক্তি, হৃদদেশে মূলাধারে কুণ্ডলিনী নামক অধঃশক্তি এবং নাভিমূলে মণিপূর চক্রে মধ্যশক্তি বিরাজিত আছেন । এই শক্তিত্রয়ের মধ্যে উর্দ্ধশক্তির নিপাতন দ্বারা অধঃশক্তির সংযোগে মধ্যশক্তিকে প্রবুদ্ধ করিলে সাত্বিক আনন্দের প্রাবৃত্ত্য উপলব্ধি হইয়া থাকে । যোগিগণ সেই আনন্দ প্রবাহে সমাহিত হইয়া ঐশ্বর্য্য ও মোক্ষ লাভ করেন

রাজ যোগ ।

দন্তাজ্ঞেয়াদিভিঃ পূর্বং সাধিতোহয়ং মহাত্মভিঃ ।

রাজযোগো মনোবায়ুঃ স্থিরং কৃৎস্না প্রযত্নতঃ ॥

দন্তাজ্ঞেয়াদি মহাত্মাগণ পূর্বে মন ও প্রাণ স্থির করিয়া যত্নের সহিত এই রাজযোগ সাধন করিয়াছিলেন ।

পূর্বে পূর্বে অভ্যাসযোগে মূলাধার নিকুঞ্জন করিয়া মন ও প্রাণ বায়ুকে পশ্চিমদন্দমার্গে স্থিত শঙ্খিনী নারীর অভ্যন্তরে প্রবেশিত করিবে । * পরে গ্রহিত্রয় (অর্থাৎ নাভিমূলে ব্রহ্মগ্রহি, হৃদয়দেশে বিষ্ণুগ্রহি এবং ললাট দেশে সূর্য্যগ্রহি) ভেদ করিয়া সহস্রারে উপ-

নীত হইয়া বিন্দুস্থান হইতে নাদ (ঔ) শ্রবণ করিতে করিতে শূন্যালয়ে গমন করিবে—অর্থাৎ সমাধিস্থ হইবে ।

উল্লিখিত চারি প্রকার যোগের মধ্যে হঠযোগ দুই প্রকার । * গোরক্ষ নামক জনৈক যোগী এবং প্রাচীন মার্কণ্ডের মুনি হঠযোগের প্রধান অমুষ্ঠাতা ।—মৎস্তেন্দ্র জানকরনাথ, ভৰ্ভূহরি, যোগী-চক্র প্রভৃতি প্রাচীন যোগীগণ এই হঠ যোগ বিচার সাধন করিয়া ছিলেন ।

দেবাদিদেব মহাদেব স্বয়ং আদিনাথ নামে অবতীর্ণ হইয়া ছিলেন, তিনিই হঠযোগ দ্ব্যস্ত্রদ্বারে আদি । মৎস্তেন্দ্র তাঁহার শিষ্য ।

মহান, ভৈরব, যোগী, শাবর, বিরূপাক্ষ, বিশেষণ, ‘আনন্দ ভৈরব, ফোরাটক, সুরানন্দ প্রভৃতি সিদ্ধ মহাত্মগণ হঠযোগ প্রসাদে অপ্রতিহত ঐশ্বর্য্য প্রাপ্ত হইয়া মৃত্যুকে জন্ম করত ব্রহ্মাণ্ড মধ্যে অব্যাহত গতিতে বিচরণ করিতেছেন ।

শাস্ত্রমতে এই চারি প্রকার যোগের চারি প্রকার অধিকারী সাধক নির্দিষ্ট হইয়াছে । তাহা পরে কথিত হইবে ।

* বিধা হঠঃ স্তাদৈকস্ত গোরক্ষাদি সুসাধিতঃ । অন্যে যুকণ্ড-পুত্রৈষ্ঠুঃ সাধিতো হঠসংককঃ ॥

তৃতীয় স্তবক ।

—o::—o::—

হঠযোগের শ্রেষ্ঠতা ।

যেমন ক্ষেত্রে শস্য রোপিত করিতে হইলে প্রথমে নানা প্রকার উপায় দ্বারা ক্ষেত্র খানিকে শস্তোৎপত্তির উপযোগী করিয়া লইতে হয়, নতুবা উক্ত বীজ শস্তোৎপাদনে সুমর্থ হয় না, তদ্রূপ যোগানুষ্ঠান করিতে হইলে যোগানুষ্ঠানের ক্ষেত্র এই দেহ, মন, ইন্দ্রিয় প্রভৃতিকে সুসংস্কৃত ও যোগানুষ্ঠানের উপযোগী করিয়া লইতে হয়. অনাথা শত সহস্র পবিত্রমেওঁ যোগ ফল লাভের আশা নাই।

এই নিমিত্ত পূর্বাচার্য্য মহর্ষিগণ প্রথমে হঠযোগের উপদেশ করিয়া গিয়াছেন। হঠ যোগ বিষ্ণুই সর্বশ্রেষ্ঠ বিজ্ঞা।

অশেষ তাপতপ্তানাং মমাশ্রয় মঠো হঠঃ ।

অশেষ যোগযুক্তানামাধারকমঠো হঠঃ ॥

হঠযোগ-প্রদীপিকা ।

অশেষ তাপতপ্ত অর্থাৎ আধ্যাত্মিক, আধিভৌতিক ও আধি-
দৈবিক এই তাপত্রয়কীষ্ট জনগণের পক্ষে হঠ যোগ আশ্রয় মঠ
স্বরূপ এবং অশেষ যোগযুক্ত ব্যক্তিগণের সম্বন্ধে আধারভূত কুর্ম
স্বরূপ অর্থাৎ কুর্ম যেমন বিশ্বের আধার তদ্রূপ হঠ যোগও সর্ব
প্রকার যোগের আধার

অন্যত্রও বলিয়াছেন,—

দ্বিজ মেবিত শাখস্য ঋতিকল্পতরোঃ ফলং ।

শমনং ভবতাপস্য যোগং ভজত সত্তমাঃ ॥

গৌরক্ষ সংহিতা ।

হে সাধু-বৃন্দ ! ব্রাহ্মণগণ যাহার কঠাদি শাখা সমূহকে অব-
লম্বন করেন, তাহা ঋতিকল্পতরুর ফল স্বরূপ তাপত্রয় বিঘাতক
এই হঠযোগ তোমরা সর্বদা সেবা কর ।

যদিও হঠযোগ এবং রাজযোগ সম্পূর্ণ পৃথক বস্তু, কিন্তু হঠ
প্রবর্তক আচার্য্যগণ হঠশাস্ত্রের অভ্যস্তরের রাজযোগ বিচার কিছু
কিছু সমাবেশ করিয়া গিয়াছেন । কখনও হঠসোপান উল্লঙ্ঘন
পূর্বক রাজযোগ সোপানে আরোহণ করিতে পারা যায় না ।
হঠ-সোপান অবলম্বন করিয়া উর্দ্ধবর্তী রাজযোগ সোপানে
আরোহণ করিতে হইবে । শাস্ত্রেও ইহাই উপদিষ্ট হইয়াছে ।
বথা,—

আদীশ্বরায় প্রণমামি তন্মৈ যেনোপদিষ্টা

হঠ যোগবিদ্যা ।

বিরাজতে প্রোন্নত রাজযোগমাবাঢ়ুমিচ্ছন্

বিধিযোগ এব ॥ (ঘেরণ্ড সংহিতা ।)

যোগাদি সকল পরে বিবৃত হইবে । কেননা, যোগ সাধনে
প্রবৃত্ত হইবার পূর্বে শরীর তত্ত্ব পরিজ্ঞাত হওয়া আবশ্যিক ; অন্যথা
যোগ সাধনেচ্ছু ব্যক্তি যোগতত্ত্বের কিছুই জ্ঞাত হইতে পারেন না ।
সুতরাং অগ্রে শরীর সম্বন্ধে কিঞ্চিৎ আলোচনা করা যাউক ।

যোগিগণের গোরক্ষনাথ ও বলিয়াছেন,—

ষট্‌চক্রং ষোড়শাধারং তিলকং ব্যোমপঞ্চকং ।

অদেহে যে ন জানন্তি কথং সিধ্যন্তি যোগিনঃ ॥

যে সমস্ত যোগিগণ স্বীয় দেহে ষট্‌চক্র, ষোড়শাধার, তিলক ও ব্যোমপঞ্চক জানিতে পারেন নাই, তাহারা কি প্রকারে সিদ্ধিলাভ করিতে পারিবেন ।

চতুর্থ স্তবক ।

—:—

শরীর তত্ত্ব ।

যাবদ্বায়ুঃ স্থিতো দেহে তাবজ্জীবিতমুচ্যতে ।

মরণং তস্ম্য নিষ্ক্রান্তিস্ততো বায়ুং নিবন্ধয়েৎ ॥

শরীরে যে পর্যন্ত বায়ু অবস্থিত থাকে, তাবৎকাল দেহী জীবিত থাকে । সেই বায়ু দেহ হইতে নিষ্ক্রান্ত হইয়া পুনর্বার দেহ মধ্যে প্রবিষ্ট না হইলেই মৃত্যু সংঘটিত হয় । এই জন্য বায়ুকে সংরোধ করা আবশ্যিক ।

বায়ু সংরোধ ইচ্ছা করিলেই হইতে পারে না । বায়ু সংরোধ করিতে হইলে প্রাণ ও দেহতত্ত্বটী প্রকৃষ্টরূপে জ্ঞাত হওয়ার প্রয়োজন কানন, যে অবধি দেহ ও প্রাণ এই দুয়ের পরস্পর সম্বন্ধ থাকে তাবৎকাল পর্যন্তই জীবিতাবস্থা বলা যায় । এই জীবন কালেই মানব জপ, তপ, যোগ, সাধন ইত্যাদি করিয়া থাকে । কিন্তু শরীর ও প্রাণ এই দুইটী বিষয়ের সম্যক তত্ত্ব পরিজ্ঞাত না হইলে যোগ সাধন বিড়ম্বনা মাত্র হয় । কেন না, শরীর ও প্রাণ এত-
দুভয়ের পরস্পর সম্বন্ধ জ্ঞাত না হইলে প্রাণকে সংযম করা যায় না । এবং শরীরকেও নির্ব্যাধি রাখা যায় না, পরন্তু বোন্ নাড়ীতে, ক্রিয়াক্রমে প্রাণ সঞ্চরণ করে, কি প্রকারে প্রাণকে অপানের সহিত

মিলিত করিতে হয়, তাহাও জানা যায় না । সুতরাং যোগ সাধনও হয় না । এই জন্তই শাস্ত্রকারগণ বলিয়াছেন যে,—

নবচক্রং কলাধারং ত্রিলক্ষ্যং ব্যোমপঞ্চকং ।

স্বদেহে যো ন জানাতি স যোগী নাম ধারকঃ ॥

শরীরস্থ নবচক্র (অর্থাৎ আধারচক্র, স্বাধিষ্ঠান-চক্র, মণিপুত্র চক্র, অনাহত-চক্র, বিণ্ডু-চক্র, ললনা-চক্র, ভূ-চক্র, ব্রহ্মরন্ধ্র-চক্র ও সোম-চক্র) কলাধার অর্থাৎ শরীরস্থ ষোড়শ আধার, ত্রিলক্ষ্য ও পঞ্চ প্রকার ব্যোম যে ব্যক্তি জ্ঞাত নহে; সে ব্যক্তি কেবল নামধারী যোগী মাত্র, তিনি যোগতত্ত্বের কিছুই পরিজ্ঞাত নহেন ।

সমাহিত মনে স্বয়ং দেহের উপর লক্ষ্য রাখিয়া চিন্তা করিলে বিজ্ঞাত হওয়া যায় যে, শুক্র, শোণিত, মজ্জা, মেদ, মাংস অস্থি ও ত্বক্ এই সপ্তবিধ বস্তু দ্বারা প্রত্যেক জীবদেহ গঠিত ।

ক্ষিত্যপ্তেজো মরুদ্যকোম—এই পঞ্চ ভূত হইতেই শরীর নিৰ্ম্মাণে সমর্থ, উক্ত সপ্তবিধ ধাতু এবং অন্যান্য ক্ষুধা, তৃষ্ণা ইত্যাদি শরীর ধর্ম্য উৎপন্ন হইয়াছে ।

ক্ষিতি (মৃত্তিকা) হইতে অস্থি, মাংস, নখ, ত্বক্ ও লোম এই পাঁচটি উদ্ভূত হইয়াছে ।* এইরূপ অপ (জল) হইতে শুক্র, শোণিত, মজ্জা, মল ও মূত্র এই পাঁচটি, তেজ (অগ্নি) হইতে নিদ্রা, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, ক্রান্তি ও অনাগ্র এই পাঁচটি; মরুৎ (বায়ু) হইতে ধারণ, ব্যর্জন, ক্ষেপণ, সংক্লেষ ও প্রসারণ এই পাঁচটি এবং ব্যোম অর্থাৎ আকাশ হইতে কাম, ক্রোধ, লোভ, মোহ ও লজ্জা এই পাঁচটি উৎপন্ন হইয়াছে । শরীর এবং শরীরের সর্ববিধ

ধর্ম ভূত-প্রপঞ্চ ইহাতে জাত, এই নিমিত্ত ইহাকে ভৌতিক দেহ বলিয়া অভিহিত করা হয়।

শরীরাত্মান্তরে পঞ্চভূতের প্রত্যেকের অবস্থিতির জ্ঞান স্বতন্ত্র স্বতন্ত্র নির্দিষ্ট স্থান আছে। ঐ স্থান সমূহকে চক্র বলে। ভূত পঞ্চক স্ব স্ব নির্দিষ্ট চক্রে অবস্থান পূর্বক শারীরিক যাবতীয় কার্য্য নিরূপিত করিয়া থাকে। দেহাত্মান্তরে যে সকল চক্র আছে, তন্মধ্যে মূলাধার ক্রমে পাঁচটি চক্রে অর্থাৎ গুহদেশে মূলাধার চক্রে পৃথ্বী-তত্ত্ব, লিঙ্গমূলে স্বাধিষ্ঠান চক্রে জলতত্ত্ব, নাভিমূলে মণিপুরচক্রে তেজতত্ত্ব, হৃদয়দেশে অনাহুত চক্রে বায়ুতত্ত্ব এবং কণ্ঠমূলে বিশুদ্ধ চক্রে আকাশতত্ত্ব অবস্থিত আছে। যোগিগণ এই পঞ্চচক্রে পৃথিব্যাदि ক্রমে পঞ্চ তত্ত্বের চিন্তা করিয়া থাকেন।

ইহা ব্যতীত চিন্তাযোগ নামক আরও অনেক চক্র আছে। এই পঞ্চ চক্রের উর্দ্ধে ললাটদেশে আজ্ঞা নামক চক্রে সূক্ষ্মতত্ত্ব অর্থাৎ পঞ্চ তন্মাত্রা-তত্ত্ব, ইন্দ্রিয়তত্ত্ব, চিত্ত ও মনের স্থান। তাহার উর্দ্ধ-প্রদেশে তালুমূলে জ্ঞাননামক চক্রে 'অহংতত্ত্বের স্থান। তদুর্দ্ধে ব্রহ্মরন্ধ্রে শতদল চক্রে মহত্তত্ত্বের স্থান। ইহারও উর্দ্ধদেশে মহা-শূন্যে সহস্রদল চক্র-মধ্যে প্রকৃতিপুরুষায়ক পরমাখ্যার স্থান। যোগি-গণ পৃথিবীমণ্ডল ইহাতে পরম ব্রহ্ম পর্য্যন্ত সমস্ত তত্ত্ব এই ভৌতিক দেহে চিন্তা করিয়া থাকেন।

ভৌতিক দেহটী কার্য্যক্ষম ইহবার জ্ঞান মূলাধার ইহাতে বহুসংখ্যক নাড়ী উৎপন্ন ইহিয়া সমস্ত অঙ্গ প্রত্যঙ্গ পরিব্যাপ্ত করিয়া রহিয়াছে। শরীরাত্মান্তরে প্রত্যন্ত সূর্য্যের জ্বালা অগ্নিস্থান বিদ্যমান আছে। মানবের অগ্নিস্থান ত্রিকোণাকার। তন্মধ্যে সূক্ষ্ম শিখাঙ্কারে সর্বদা অগ্নি অবস্থান করিতেছেন। গুহের দুই অঙ্গুলি উর্দ্ধে এবং লিঙ্গের

দুই অঙ্গুলী নীচে যে স্থান, তাহাকে মানবদেহের দেহ-মধ্য বলে । এই দেহ-মধ্যই অগ্নিস্থান । মানবদেহের কন্দ এই দেহ-মধ্য হইতে নয় অঙ্গুলী উর্ধ্বে, চারি অঙ্গুলী দৈর্ঘ্য ও চারি অঙ্গুলী বেধযুক্ত । কন্দ ডিম্বের স্থায় আকৃতি বিশিষ্ট ও রুধিরাদি দ্বারা রঞ্জিত ।

এই কন্দমধ্যে নাভি সংস্থিত বহিয়াছে ; নাভি হইতে এক চক্র সঞ্চারিত হইয়াছে । উহা দ্বাদশপত্র যুক্ত এবং উহাতে সমস্ত শরীর প্রতিষ্ঠিত ।

জীব পুণ্ড্র ও পাপ দ্বারা প্রেরিত হইয়া তত্ত্ব পঞ্চর মধ্যে লুপ্তা (মাকড়সা) যেমন ভ্রমণ করে, তদ্রূপ এই চক্রমধ্যে বিচরণ করে । এই মূলচক্রের অধোভাগে প্রাণবায়ু সর্বদা সঞ্চরণ করিতেছে । সমস্ত জীবেরই জীবাত্মা নিয়ত এই প্রাণবায়ুর উপর দমায়ুচ আছেন ।

মানব শরীরাত্ম্যস্তরে প্রাধান্যতঃ সাড়ে তিন লক্ষ নাড়ী বিद्यমান আছে । নিখিল নাড়ীই প্রাপ্তক কন্দচক্রের চতুর্পাশ্বে অবস্থান করিতেছে । নাড়ী পুঞ্জের মধ্যে ইড়া, পিঙ্গলা, সুষুমা, সবম্বতী, বাকনী, পুবা, হস্তিজিহ্বা, যশস্বিনী, বিশ্বোদরী, কুহু, শাঙ্খিনী, পরশ্বিনী, অলম্বুমা ও গাক্ষারী এই চতুর্দশটি নাড়ী প্রধানা । ইহার মধ্যে আবার ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুমা নাড়ীত্রয় মুখ্য । এই নাড়ীত্রয়ের মধ্যে আবার সুষুমা নাড়ী মুখ্যতমা এবং যোগিগণের অত্যন্ত প্রিয় । এই প্রধানতমা বিশ্বধারিনী সুষুমা মুক্তিমার্গ বলিয়া কীর্তিতা হইয়া থাকে । এই সুষুমা নাড়ী কন্দস্থলের মধ্যভাগে বিद्यমানা বহিয়াছে । পৃষ্ঠমধ্যস্থিত অস্থির (মেরুদণ্ডের) সহিত ইহা মূর্দ্ধস্থান পর্য্যন্ত পরিব্যাপ্ত রহিয়াছে । মুক্তিমার্গে এই নাড়ী ব্রহ্মরক্ষ নামে কথিত হইয়াছে । সুষুমা নাড়ী অব্যক্তা, অতীব সূক্ষ্মা ও বৈকল্যী বলিয়া কীর্তিতা ।

ইড়া ও পিঙ্গলা নামী নাড়ীদ্বয় ইহাকে আশ্রয় করিয়া ইহার বাম ও দক্ষিণদিকে অর্থাৎ ইড়া ইহার বামদিকে এবং পিঙ্গলা দক্ষিণদিকে অবস্থিতা আছে । ইড়া, পিঙ্গলা ও সুষুম্না নাড়ী সাক্ষাৎ চন্দ্র, সূর্য্য ও অগ্নিস্বরূপা । ইড়া নাড়ীতে চন্দ্রমা এবং পিঙ্গলাতে সূর্য্য বিচরণ করেন । চন্দ্রকে তমোগুণময় এবং সূর্য্যকে রজোগুণাত্মক বলিয়া জানিবে । সূর্য্যের পথ বিষময় এবং চন্দ্রের পথ সমতলময় ; ইহারাই রাত্রি ও দিবাত্মক সময়ের বিধানকর্ত্তা । সুষুম্না নাড়ী কালের ভোক্ত্রী ।

সরস্বতী ও কুহু নামী নাড়ী দুইটী সুষুম্নার দুই দিকে বিরাজ করিতেছে । গাক্ষারী ও হস্তি-জিহ্বা নামী নাড়ীদ্বয়ও ইহার উত্তর পার্শ্বে অবস্থিতা রহিয়াছে । এই উভয়ের মধ্যভাগে বিম্বোদরী নামী একটি নাড়ী বিদ্যমানা আছে । যশস্বিনী ও কুহু নামী নাড়ীদ্বয়ের মধ্যস্থলে বারুনারী নাড়ী, পূষা ও সরস্বতীর মধ্যভাগে যশস্বিনী নাড়ী এবং গাক্ষারী ও সরস্বতীর মধ্যদেশে পরশ্বিনী নাড়ী বিরাজিতা রহিয়াছে । অলম্বুবা নামে আর একটি নাড়ী কন্দমধ্য হইতে নিম্নদিকে গমন করিয়াছে ।

সুষুম্নার পূর্বদিকস্থিত কুহু নাড়ী লিঙ্গ পর্য্যন্ত ব্যাপিয়া অবস্থিতা । বারুণী নাড়ী দেহের উর্দ্ধ, অধঃ ও সর্বত্র গমন করিয়াছে । যশস্বিনী নাড়ী পায়ের ঔষ্ণুষ্ঠা পর্য্যন্ত বিস্তৃত । পিঙ্গলা নাড়ী উর্দ্ধদিকে গমন করিয়া নাসিকা পর্য্যন্ত বিস্তৃত রহিয়াছে । দক্ষিণ ভাগে পূষা নাড়ী পিঙ্গলার পৃষ্ঠদেশে অবস্থিতা থাকিয়া নেবের প্রান্তভাগ পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে । এইরূপ 'যশস্বিনী' নাড়ী দক্ষিণ কর্ণের অগ্রদেশ এবং সরস্বতী নাড়ী উর্দ্ধভাগে গমন করিয়া 'জিহ্বা' পর্য্যন্ত প্রসৃত রহিয়াছে । 'শশ্বিনী' নাড়ী উর্দ্ধদিকে গমন পূর্বক বাম কর্ণের প্রান্ত

দেশ পর্য্যন্ত এবং গাকারী নাড়ী ইড়া নাড়ীর পৃষ্ঠদেশে অবস্থিত। থাকিয়া বাম নেত্রের অন্তর্দেশ পর্য্যন্ত বিস্তৃত। ইড়া নাড়ীও মধ্যস্থলে অবস্থান করতঃ বাম নাসিকার অগ্রদেশ পর্য্যন্ত ব্যবস্থিত। এই রূপ হস্তিজিহ্বা বামপদের অঙ্গুষ্ঠাগ্র যাবৎ বিস্তৃত। বিষোদরী নামী নাড়ী উদরের মধ্যস্থলে অবস্থান করিতেছে। অলম্বুধা নাড়ী গুহমূল হইতে আরম্ভ করিয়া অধোভাগে গমন করিয়াছে।

এই সমস্ত নাড়ী হইতে আরও বহু সংখ্যক নাড়ী সঞ্জাত হইয়াছে এবং সেই সমস্ত নাড়ী হইতে আবাব শাখা প্রশাখা ক্রমে সাকুলক্ষ্যত্রয় নাড়ী উৎপন্ন হইয়া যথাভাঙ্গে ব্যবস্থিত হইয়াছে, অর্থাৎ দেহের সর্বস্থান ব্যাপিয়া বস্ত্রে “টাকা পাতমানের” ভায় ওতপ্রোতভাবে রাহিয়াছে। ইহাই যোগী যাজ্ঞবল্ক বলিয়াছেন,—

যথাস্থখদলে তদ্বৎ পদ্মপত্রেষু বা শিরাঃ ।

নাড়ীষেতাং সর্বাস্থ বজ্রাতব্যাস্তপোধনে ॥

হে তপোধনৈ গাগি ! অস্থখপত্র অথবা পদ্মপত্রে যে প্রকার শিরা সকল বিস্তৃত থাকে, দেহমধ্যেও সেইরূপ এই নাড়ীপুঞ্জ সর্বত্র পারব্যাপ্ত রহিয়াছে।

সুসুমা নাড়ীর গর্ভে বজ্রিনী নামী একটি নাড়ী আছে। বজ্রিনী নাড়ী নিজদেশ হইতে আরম্ভ করিয়া শিরঃস্থান পর্য্যন্ত গমন করিয়াছেন অর্থাৎ চক্রমূর্ত্ত্যাম্বুরূপ ব্রহ্মা, বিষ্ণু শিব ও অন্তে পরিবর্তা, পুতাতত্ত্বর (মাকড়সার জালের) দ্বার অতি সূক্ষ্ম চিত্রিনী নামী অপর একটি নাড়ী আছে, ঐ চিত্রিনী নাড়ীর মধ্যে আর একটি নাড়ী আছে, তাহার নাম ব্রহ্মনাড়ী। এই ব্রহ্মনাড়ী মূলধার পরাধিত

মহাদেবের মুখকুহর হইতে উৎখিত হইয়া শিরঃস্থিত সহস্রদল কমল পর্যন্ত বিস্তীর্ণ হইয়া রহিয়াছে ।

এই ব্রহ্মনাড়ীটি যোগীদের সর্বদা পরিচিন্তনায় ; কেননা, যোগ সাধনের চরমকাল ঐ নাড়ীটি হইতে লাভ হইয়া থাকে, অর্থাৎ ঐ ব্রহ্মনাড়ীর অভ্যন্তর পথে গমন করিতে পারিলে আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় এবং যোগের উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইয়া মুক্তি লাভ হইয়া থাকে । এইজন্য, কি উপায়ে ঐ ব্রহ্মাখ্যা নাড়ীর অভ্যন্তরে প্রবিষ্ট হইতে পারা যায় তাহা জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক ।

ব্রহ্মনাল মধ্যে প্রবেশ করিবার উপায় বায়ু । সাধনার দ্বারা বায়ু সিদ্ধ হইলে তবে জীবাত্মা ব্রহ্মনাল মধ্যে সঞ্চরণ করিতে সক্ষম হইবেন । যে বায়ুর সাহায্যে ব্রহ্মনাল মধ্যে সঞ্চরণ করিতে পারা যায় তাহার নাম প্রাণ বায়ু । শরীরাত্ম্যন্তরে স্থঃস্থানে দ্বাদশদল যুক্ত রক্তবর্ণ যে মনোহর অনাহতাত্ম্য পদ আছে, তাহার মধ্যে ত্রিকোণাকার পীঠে ‘বৎ’ এই বায়ুবীজ নিহিত আছে ; ঐ বায়ু বীজকেই বায়ু-যন্ত্র বলে এবং উহাই ‘প্রাণ’ নামে অভিহিত হইয়া থাকে । এই বায়ুবীজ বায়ুযন্ত্র অথবা প্রাণ দেহের নানাস্থানে পরিব্যাপ্ত হইয়া দৈহিক বৃত্তি অর্থাৎ কার্যভেদে বিবিধ নাম ধারণ করিয়া থাকে । ইহাই শিব সংহিতায় বলিয়াছেন,—

“প্রাণানাম্ বৃত্তিভেদেন নামানি বিবিধানি চ ॥”

প্রাণ, অপান, সমান, উদান ও ব্যান এই অস্তঃস্থ পঞ্চ প্রাণ এবং নাগ, কুর্গ, কুকর, দেবদত্ত ও ধনঞ্জয়—ইহারা বহিঃস্থ পঞ্চ প্রাণ । অস্তঃস্থ পঞ্চ প্রাণের মধ্যে প্রাণবায়ু হৃদয়ে, অপান, শুষ্ক ক্রোশে, সমান নাভিতে, উদান কণ্ঠে এবং ব্যানবায়ু সর্ব শরীরে

পরিব্যাপ্ত হইয়া অবস্থিত রহিয়াছে । নাগাদি বহিঃস্থ পঞ্চ বায়ু
 যথাক্রমে উদ্গার, উন্মীলন, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, জ্বস্তন ও হিক্কা এই পাঁচ
 প্রকার কার্য্য সম্পন্ন করিয়া থাকে । এই সমস্ত কার্য্য ব্যতীত
 অগ্ৰাণু যত প্রকার দৈহিক কার্য্য হইবার আছে, তাহা সমস্তই
 বায়ুর সাহায্যে সম্পন্ন হয়, সুতরাং সাধারণতঃ বায়ুকে জীবের প্রাণ
 বলা যায় । অন্তঃস্থিত পঞ্চ বায়ুর মধ্যে প্রাণবায়ুর কার্য্য নাসিকা
 দ্বারা হৃদয়ে শ্বাস প্রশ্বাস, উদরে ভুক্তান্ন এবং পানীয়কে পরিপাক ও
 পৃথক্ করা, নাভিস্থলে ভুক্তান্নকে পুরীষরূপে, পানীয়কে শ্বেদ ও
 মূত্ররূপে এবং রসাদিকে বীৰ্য্যরূপে পরিণত করা । অপান বায়ুর
 কার্য্য উদরে অন্নাদি পরিপাক করার জন্ত বহিঃ প্রজ্জ্বালন করা,
 গুহে মল ও উপস্থে মূত্র নিঃসারণ করা, অণ্ডকোষে বীৰ্য্য নিঃসরণ
 এবং মেঢ়, উরু, জাম্বু, কটিদেশ ও জজ্বাদ্বয়ের কার্য্য নির্বাহ
 করা । সমান বায়ুর কার্য্য ঋষিপঞ্চ রসাদিকে বাহ্যন্তর হাজার
 নাড়ীমধ্যে পরিব্যাপ্ত করা, শ্বেদ নির্গত করা এবং দেহের পুষ্টি
 সাধন করা । উদান বায়ুর কার্য্য অঙ্গ ও অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সন্ধিস্থান
 সমূহের উন্নয়ন করা । আর ব্যান বায়ুর কার্য্য কর্ণ, নেত্র,
 কৃকাটিকা (ষাড়) গুল্ফ, নাসিকা, গলদেশ ও জজ্বাদ্বয়ের
 (কটির অধোদেশের) কার্য্য সম্পন্ন করা । বস্তুতঃ বায়ুর দ্বারাই
 সমস্ত কার্য্য সম্পন্ন হইয়া থাকে, সুতরাং বায়ুকে বশ করার
 নামই যোগ সাধনা । বায়ু বশীভূত হইলেই মন বশ হয়, মন বশ
 হইলেই ইন্দ্রিয় জয় করা যায়, ইন্দ্রিয় জয় হইলেই সিদ্ধি লাভ
 করা যাইতে পারে । পূর্বে যে দশবিধ বায়ুর কথা বলা হইয়াছে,
 তন্মধ্যে প্রাণাদি পঞ্চ বায়ুকেই নাগাদি পঞ্চ বায়ু বলিয়া বুঝিতে
 হইবে ; অর্থাৎ বিভিন্ন কার্য্যভেদে বিভিন্ন নাম হইয়াছে মাত্র,

বস্তুতঃ, বায়ু একই। এই প্রাণাদি পঞ্চবায়ুই নাড়ী সহস্র মধো জীবরূপে বিচরণ করিয়া থাকে।

বস্তুতঃ এক চৈতন্ত্যের সহযোগে বায়ুই এই জড়দেহে জীবরূপে যাবতীয় দৈহিক কার্য সম্পন্ন করিতেছে, দেহ কেবল যন্ত্রমাত্র, বায়ু ঐ দেহ-যন্ত্র পরিচালন করিবার উপকরণ। যোগিগণ ঐ দেহ চালনার উপকরণ রূপ বায়ুকে স্থির করিয়া বাহাতে দেহ চৈতন্ত্য-স্বরূপ পুরুষের সহিত সাক্ষাৎকার লাভ করিতে পারেন, তজ্জন্তই যোগ সাধন করিয়া থাকেন। সুতরাং যোগ সাধন করিবার পূর্বে স্বীয় দেহ এবং বায়ুর বিষয় জ্ঞাত হইয়া দৈহিক তত্ত্বের জ্ঞানলাভ করা একান্ত আবশ্যক।

এই অধ্যায় বা স্তবকে দেহমধো নাড়ীর সংস্থান এবং প্রাণাদি বায়ুর অবস্থিতি ও কার্য নির্দেশ করা হইল। কিন্তু দেহমধো কোন্ স্থানে কোন চক্র বিদ্যমান আছে তাহাও বিবদরূপে জ্ঞাত হওয়া আবশ্যক। সুতরাং অতঃপর তাহাই বর্ণিত হইবে।

পঞ্চম স্তবক ।

—:~:—

ষট্চক্র জ্ঞান ।

ষট্চক্র দ্বারা মহান্ বিশ্বরূপ বাহু ব্রহ্মাণ্ডের সহিত সৃষ্টিপ্রক্রিয়া-
রূপে এই ক্ষুদ্ররূপ শরীরাত্ম্যন্তরে অন্তর-ব্রহ্মাণ্ডের সম্মিলন করা
হইয়াছে । এই মিলন ব্রহ্মজ্ঞানের দ্বারস্বরূপ অতীব সুন্দর । এই
মিলন প্রণালী অভ্যাস করিতে করিতে ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়
এবং আপনাকে ব্রহ্ম বলিয়া যথার্থরূপে বিজ্ঞাত হইতে পারে ।
এই মহামিলনকে ষট্চক্রভেদ বলে । ষট্চক্রটী যেন ব্রহ্মসাক্ষাৎকার
লাভের উপায় স্বরূপ একটি যন্ত্র বিশেষ । শ্রুতরাং ষট্চক্র ভেদ
অবশ্য অবশ্য জ্ঞাত হওয়া কর্তব্য ।

তত্ত্বজ্ঞান, আত্মজ্ঞান, ও ব্রহ্মজ্ঞান এই জ্ঞানত্রয় লাভ করাই
সাধন কার্যের চরম ফল । এই জ্ঞানত্রয় লাভ করিতে হইলে
ষট্চক্রাভ্যাস ব্যতীত সুসিদ্ধ হইতে পারে না । কেননা ষট্চক্রজ্ঞানই
সকল প্রকার পারমার্থিক জ্ঞানের মূলীভূত কারণ । ইহাই নিগম
শাস্ত্রে কথিত হইয়াছে । যথা ।—

তত্ত্বজ্ঞানং পরং জ্ঞানং জ্ঞানমধ্যে প্রতিষ্ঠিতং ।

ষট্চক্রাভ্যাসনং জ্ঞানং আদিভূতং ন সংশয়ঃ ॥

ষট্চক্র দ্বারা ব্রহ্ম হইতে পৃথিবীমণ্ডল পর্যন্ত অতি সুন্দররূপে
চিন্তা করিবার প্রণালী সঙ্কলিত হইয়াছে । বাহু ব্রহ্মাণ্ডের জ্ঞান

মানব শরীররূপ পিণ্ড ব্রহ্মাণ্ডটী একই ভাবে সৃষ্ট ও পরিচালিত হইতেছে, তাহা এই ঘটক্র দ্বারা অনুভূত হইয়া থাকে ।

শরীরের সর্বোচ্চস্থানে ব্রহ্মরন্ধ্রে ব্রহ্মস্থান নিরূপিত হইয়াছে । পরমাত্মা সেইস্থানে অশরীরী আধার চৈতন্যরূপে বিরাজিত আছেন । ঘটক্রমতে এই স্থানকে সহস্রদলকমল নামে অভিহিত করা হইয়াছে ।

আজ্ঞা নামক চক্রের উপরিদেশে শঙ্খিনী নাড়ীর মস্তকে যে শূন্যাকার স্থান আছে, সেই স্থানে বিসর্গশক্তি আছে, ঐ স্থানের নিম্ন প্রদেশে প্রকাশমান সহস্রদলকমল সুশোভিত রহিয়াছে । এই কমলটি পূর্ণচন্দ্রের ত্যায় শুভ্রবর্ণ অধোমুখে বিকসিত মনোহর এবং উহার কেশর সকল প্রাতঃকালীন সূর্য্যসদৃশ দীপ্তমান । উহার পঞ্চাশৎদলে অকারাদি ক্ষকার পর্য্যন্ত সৰ্ব্বিন্দু পঞ্চাশৎবর্ণ আছে ।

এই সহস্রদল কমলের মধ্যে নিকলক্ চন্দ্রমা প্রকাশিত আছেন । তাঁহার জ্যোৎস্নারাগি পরম শোভা সম্পাদন করিতেছে । ঐ চন্দ্রের নিম্ন সুধারাগি হাশ্বের ত্যায় শোভা পাইতেছে । উহার মধ্যে বিদ্যুতের ত্যায় ত্রিকোণ যন্ত্র এবং তন্মধ্যে দেবগণের গুরু স্বরূপ পরম গোপনীয় শূন্যস্থান চিত্তা করিবে । এই শূন্যস্থান পরম আনন্দভোগের মূল, অত্যন্ত সুস্থ এবং পূর্ণচন্দ্র সদৃশ দীপ্তিমান । গগনরূপী পরমাত্মাস্বরূপ শিব এইস্থানে সুশোভিত আছেন ।

শিবপরায়ণ ব্যক্তিগণ এই সহস্রারকমলকে শিবস্থান বলিয়া কীর্ত্তন করেন । বৈষ্ণবগণ উহাকে পরম-পুরুষ হরির স্থান, কোন কোন ব্যক্তি হরিহরপদ, দেবীর চরণ-পদ্ম ভক্তগণ শক্তিস্থান এবং অপর কতিপয় শ্রমি (সাংখ্যমতে) প্রকৃতি পুরুষের নিশ্চলস্থান বলিয়া কীর্ত্তন করিয়া থাকেন । যথা ।—

শিবস্থানং শৈবাঃ পরমপুরুষং বৈষ্ণবগণা-

লপন্তীতি প্রায়ো হরিহর পদং কেচিদপরে ।

পদং দেব্যা দেবীচরণযুগলানন্দরসিকা

মুনীন্দ্রা অপ্যন্তে প্রকৃতি পুরুষস্থানমমলং ॥

ফল কথা, সকল ব্যক্তিই নিজ নিজ অভীষ্টদেবকে ব্রহ্মস্বরূপে
বলিয়া জ্ঞান করেন ; সুতরাং ঐ সহস্রার স্থান যে পরম আনন্দ
স্থান ও একমাত্র ব্রহ্মনিলয় তাহাতে সন্দেহ নাই ।

এইক্ষণ একটি আপত্তি উপস্থিত হইতে পারে যে, ব্রহ্মস্বরূপ-
স্থিত সহস্রদল পদ্ম যদি আধোমুখী হইল, তন্মধ্যে পরমশিব কিরূপে
অধিষ্ঠিত আছেন ?

তদুত্তরে বলা যাইছে যে, “সহস্রদলকমলের নিম্ন প্রদেশে একটি
উদ্ধমুখী দ্বাদশদলবিশিষ্ট পদ্ম আছে । এই পদ্মটি স্বেতবর্ণ এবং
উহার কর্ণিকাতে বিদ্যাতের স্তায় অকথাপি ত্রিকোণ রেখা আছে ।
ঐ রেখার চতুর্পার্শ্বে সুধাসাগর এবং ত্রিকোণ রেখাটী ঐ সুধাসাগর
গর্ভে মণিদ্বীপস্বরূপন ঐ দ্বীপের মধ্যস্থলে-মণিপীঠ আছে, তাহার
নধ্যে নাদবিন্দুপরি পরমহংস * বা হংস পীঠের স্থান ; হংসপীঠের

* অগ্নিসোসৌ পক্ষাবোকারঃ শিরো বিন্দুস্ত নৈত্র্যং মুখং ক্রজো
কুদ্রাণী চরণৌ বাহু কালচায়াশ্চোভে পার্শ্বে ভবতঃ । পশ্চত্যানা-
গারশ্চ শিষ্টোক্তয় পার্শ্বে ভবতঃ ।—হংসোপনিষৎ ।

পশ্চিমোপনিষৎ হংসের অগ্নি ও সোম পক্ষদ্বয়, ওয়ার ইহার
শিরঃস্থান, বিন্দু চক্ষু, কুদ্রামুখ ও কুদ্রানী ইহার চরণযুগল ; কাল
অগ্নি ইহার উত্তর পার্শ্ব, ইহার কোল আকার নাই, পূর্বাংশ ইহার
বৈরাগ্য বিহীনস্থান আছে ।

উপর গুরুপাদুকা, এই স্থানে শ্রীগুরুর চরণকমল ধ্যান করিতে হয় ।

গুরুদেবের পাদ-পীঠস্বরূপ হংসের দেহ জ্ঞানময়, পঞ্চদশ আগম ও নিগম, চরণদ্বয় শিবশক্তিময়, চক্ষুপুট প্রণবস্বরূপ, নেত্র ও কণ্ঠ কামকলাস্বরূপ । হংসপীঠোপরি এই গুরুদেবই পরমশিব বা পরব্রহ্ম । এই পরম শিবের মস্তকোপরি সহস্রদল কমলটী ছত্রাকারে দ্বাদশদলপদ্মটীকে আবৃত করিয়া আছে ।

ঐ সহস্রদল পদ্মের অভ্যন্তরে অম্বা নাম্নী বোড়শী চন্দ্রকলা বিস্তারিত আছে । ঐ কলা তরুণ তপনের স্থায় দীপ্তিমতী, নিখুলা পদ্মতন্তুর শতাংশের একাংশের স্থায় সূক্ষ্মা ও পরম শ্রেষ্ঠা ; উহা তড়িতের স্থায় কোমলা, নিত্যপ্রকাশমানা ও অধোমুখী । উক্ত চন্দ্রকলা হইতে অবিদ্যুত সুধাধারা ঝরিত হইতেছে ।

পূর্বোক্ত সূক্ষ্ম অম্বাকলার মধ্যস্থলে নির্বাণ নামক একটি কলা আছে ; ঐকলা কেশাঞ্জের সহস্রাংশের একাংশের স্থায় সূক্ষ্মা, দ্বাদশ আদিত্যের স্থায় দীপ্তিমতী, অর্দ্ধচন্দ্রাকারা জীবগণের জ্ঞান লাভের একমাত্র কারণ, ইষ্টদেবস্বরূপা ও মাহাত্ম্যবতী । ইহাকেই মহাকুণ্ডলিনী বলে । এই কলা ধ্যান করিলে তত্ত্বজ্ঞানের সঞ্চার হয় ।

এই নির্বাণ সংজ্ঞক কলার মধ্যে পরম নির্বাণশক্তি অবস্থিত । তিনি কোটী দিনকরের স্থায় দীপ্তিমতী, ত্রিভুবনজননী, কেশাঞ্জ হইতেও সূক্ষ্মা, পরমা গুহা, জীবগণের জীবনস্বরূপা, নিরন্তর শিবসঙ্গম হেতু প্রণয়গর্তা এবং ইহার প্রভাবেই মুনিগণের হৃদয়ে আনন্দ সহ তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইয়া থাকে ।

এই সহস্রাবস্থিত পরব্রহ্মরূপ আধার চৈতন্য সৃষ্টিকার্য্য হেতু শিবশক্তিরূপা হইয়া পরম্পর সংমিলন দ্বারা শব্দব্রহ্মরূপ প্রণব (ঐ)

উৎপন্ন হইয়াছে । এই প্রণব উৎপন্ন হওয়াকেই সাংখ্যমতে প্রকৃতির সংকোভ হওয়া কহে । প্রকৃতি সংস্কৃতিত হইলেই মহত্ত্বের উদয় হয়, এই নিমিত্ত ঐ প্রণবটী মহত্ত্বের স্থান অধিকার করিয়াছে ।

প্রণব তিন অংশে বিভক্ত;—বিন্দু ও বীজ । * এই বিন্দু, নাদ ও বীজমধ্যে বিন্দু-নাদই মহত্ত্ব । বেদান্তমতে উহাই ঈশ্বর ও মায়ারূপা । তদ্ব্যমতে,—উহা মহাকাল ও মহাকালী । পৌরাণিক মতে—উহা মহাবিশু ও মহালক্ষ্মী বলিয়া কথিত হয় ।

সারণ্য তিলক গ্রন্থে নাদ ও বিন্দু শব্দের অর্থ এইরূপ লিখিত আছে যে,—

“বিন্দুঃ শিবভ্রাকং বীজং শক্তির্নাদস্তয়োর্মিথঃ ।

সমবায়ঃ সমাখ্যাতঃ সর্বগ্নমবিশ্ণুরদৈঃ ॥”

বিন্দু পরম শিবস্বরূপ মহাজ্যোতি, নাদ শক্তিরূপা প্রকৃতি স্বরূপা মায়ী নারী মহাবিশ্ব । এই নাদ-বিন্দুরূপ শিবশক্তির সমবায় + অর্থাৎ সংমিলন দ্বারা বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের প্রকাশ হইবার

* সচ্চিদানন্দ বিভবাৎ সফলাৎ পরমেশ্বরাৎ । আসীচ্ছক্তিস্ততো নাদো নাদাবিন্দুসমুদ্ভবঃ ॥ পরশক্তিময়ঃ সাক্ষাৎ ত্রিধাসৌ ভিত্ততে পুনঃ । বিন্দুর্নাদো বীজমিতি তীক্ষ্ণ ভেদাঃ সমীকৃতাঃ ॥—সারণ্য-তিলক ।

+ “সমবায়ি কারণত্বং দ্রব্যশ্চৈব বিজ্ঞেয়ং”—(ভাষাপরিচ্ছেদ) অর্থাৎ যখন দ্রব্যই দ্রব্যান্তরের কারণ হয়, তখন পূর্ববর্তি দ্রব্যকে পরবর্তী দ্রব্যের সমবায়ী কারণ কহে । এই স্থানে শিব-শক্তি বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের কারণ হওয়াতে সমবায় শব্দ উল্লিখিত হইয়াছে ।

কারণ উপস্থিত হয় ; ইহা সর্বপ্রকার আগমশাস্ত্রবিৎ পণ্ডিতগণ বলিয়া থাকেন ।

শিবশক্তিরূপ নাদবিন্দুর নিম্নে ওকাররূপ বীজ সন্নিবেশিত আছে, উহা নাদ-বিন্দুর সংযোগে উৎপন্ন । যথা,—

“বিন্দুঃ শিবাত্মকস্তত্র বীজং শক্ত্যাভ্যকং স্মৃতং ।

‘ তয়োৰ্যোগে ভবেন্নাদস্তেভ্যো জাতাদ্বিশক্তয়ঃ ॥ ”

এই কারণে সাংখ্যমতে মহত্ত্বের বিকার অহংত্ব বলিয়া কথিত হয় । উহার আকৃতি ত্রি রেখাযুক্ত, ঐ রেখাত্রয় সত্ত্ব, রজ, ও তমোগুণের বিজ্ঞাপক । বেদান্তমতে উহা বিজ্ঞানময় কোষ এবং ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান শক্তির আধার । তদ্ব্যমতে উহাকে গৌরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবীশক্তি বলা যায় । তদ্বদর্শী পণ্ডিতগণ এই স্থানকে কারণ শরীরের স্থান বলিয়া নির্দেশ করেন । নাদ, বিন্দু ও বীজকে একত্রে ব্রহ্মবীজ ওঁকার বলা যায় । এই ওঁকার পরব্রহ্মের অবলম্বন স্বরূপ ।

বিমুক্তিগোপান নামক গ্রন্থে কথিত হইয়াছে যে,—

গুহ্যে নিম্নে তথা নাভৌ হৃদয়ে কণ্ঠদেশকে ।

ক্রমধ্যেহপি বিজানীয়াৎ ষট্চক্রস্তু ক্রমাদিতি ॥

গুহ্যস্থানে, নিম্নদেশে, নাভিস্থলে, হৃদয়ে, কণ্ঠদেশে ও ক্রমধ্যে এই ষট্স্থানে ষট্চক্র বিস্তৃত রহিয়াছে । এই ছয় স্থানে ছয়টি চক্র সুসূক্ষ্ম নালের প্রভি স্বরূপ ।

আজ্ঞাচক্র ।

ওঁকারের নিম্নদেশে ললাট মণ্ডলে ক্রম্বরের মধ্যে আজ্ঞা নামক চক্রের স্থান । এই চক্রটী চন্দ্রবৎ ইহাকে শুভ্র দ্বিদল পদ্ম কহা যায় । ইহার দুই দলে হ ক্ষ এই দুইটী বর্ণ আছে । এই দ্বিদলপদ্মের কর্ণিকা মধ্যে ত্রিকোণাকার শক্তি চন্দ্রোপরি লং-বীজ সহ প্রাণবাকৃতি তেজোময় ইতরাখ্য শিবলিঙ্গ বিরাজিত রহিয়াছেন । উভয় পদ্রে ও কর্ণিকায় সম্ব, রজ ও তমোগুণ আছে । এই স্থানে হংসরূপী শিব ও তাহার শক্তি সিদ্ধকালী রহিয়াছেন । ইহা যং বীজ ও বায়ুর বসতি স্থান । কর্ণিকার অন্তর্গত চক্রের ত্রিকোণে ব্রহ্মা, বিষ্ণু ও মহেশ্বর বিত্তমান এবং মধ্যে বিঠামুদ্রা, কপাল, ডমরু, জপমালা ধারিণী চতুর্ভুজা, বিমলমানসা, বড়মুখী, হাকিণী, নার্মি শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন । এই চন্দ্রকে যুক্ত ত্রিবেণী বলা যায় । যে হেতু এই স্থানে গঙ্গা, যমুনা ও সরস্বতীরূপা ইড়া, পিঙ্গলা ও সূর্য্য নাড়ী একত্রে মিলিত হইয়া সহস্রার পর্য্যন্ত গমন করিয়াছে ।

সাংখ্য মতে এই চক্রটীকে অহংতত্ত্বের বিকার স্বরূপ চিত্ত মন ও পঞ্চতন্মাত্রা বলা যায় ।

কর্ণিকা মধ্যে পঞ্চতন্মাত্রাতত্ত্ব এবং দুই দলে চিত্ত ও মন রহিয়াছে । বেদান্ত মতে ইহার দুই দলকে প্রাণ ও মনোময় কোষ কহা যায় । তত্ত্বদর্শী পণ্ডিতগণ ইহাকে সূক্ষ্ম শরীরের স্থান বলিয়া নির্দেশ করেন ।

আজ্ঞাচক্রের অন্তঃচক্রে—অর্থাৎ পরম শক্তি স্থান মধ্যে ক্রম্ব জীবৎ উর্দ্ধভাগে বিশুদ্ধ জ্ঞান ও জ্ঞের স্বরূপ অন্তরাখ্য অধিষ্ঠিত

আছেন; এই ওঙ্কারের উর্দ্ধে অর্ধচন্দ্র বিরাজিত এবং তাহার উর্দ্ধে বিন্দুস্বরূপী মকার সুশোভিত আছে। ঐ মকারের আদি-ভাগে বলরামের সদৃশ শুভ্রবর্ণ চক্রমা সম নাদ শোভা পাইতেছেন, ঐ স্থানে নিত্য সুখ ও হরির আমোদ গৃহস্বরূপ এবং প্রাণের বাসস্থান।

বিগুচ্ছচক্র।

আজ্ঞাচক্রের নিম্নদেশে কণ্ঠমূলে বিগুচ্ছ সংজ্ঞক বোড়শদল যুক্ত একটি পদ্য সুশোভিত আছে। উহা ধূস্রবর্ণ এবং উহার বোড়শ দলে ক্রমান্বয়ে সবিন্দু অকারাদি বোড়শ স্বরবর্ণ বিद्यমান আছে। ঐ বর্ণ সমুদায় রক্তবর্ণ, ইহা ব্যতীত এক এক দলক্রমে বড়জ, ক্ষব্জ, গাঙ্কার, মধ্যম, পঞ্চম, ঐষত, নিষাদ,—এই সপ্তস্বর ও বিষ, ছং, ফট, বৌবষ্ট, বযষ্ট, স্বধা, স্বাহা, মমঃ ও অমৃত সমুদয়ে এই বোড়শ প্রকার ভিন্ন ভিন্ন পদার্থ ঐ বোড়শদলে বিद्यমান আছে। *

এই পদ্যে পূর্ণচন্দ্র সদৃশ বৃত্তাকার গগনমণ্ডল আছে। ঐ মণ্ডলে হিমচ্ছায়া তুল্য গুরু গজোপরি আকৃষ্ট শ্বেতবর্ণ, পাণ, অক্লুণ অন্তর ও বরধারী হং-বীজের ক্রোড়দেশে সদাশিব বাস করিতেছেন, তিনি অর্ধনারীশ্বররূপী, শুভ্রবর্ণ, ত্রিনেত্র, পঞ্চানন, দ্ব্যস্ত এবং ব্যাঘ্রাজিনধারী। ঐ শিবের ক্রোড়ে পীতবর্ণা, চতুর্ভুজা, শর,

* কণ্ঠস্থিত ভারতী স্থানঃ বিগুচ্ছঃ বোড়শচ্ছদঃ। তত্র প্রণব উল্লীধ হং ফট্ বযড্ধ স্বধা। ইতি পূর্বাদি পত্রস্বৈ কলাভায়ানি বোড়শ ॥ টীকা; হংসোপনিষৎ ॥

শরাসন, পাশ ও অক্লুশ ধারিণী শাকিনী শক্তি বিরাজিতা আছেন ।
এই পদ্মের কর্ণিকা মধ্যে নিষ্কলঙ্ক বিস্তৃত চন্দ্রমণ্ডল বিদ্যমান ।

অনাহত চক্র ।

বিশুদ্ধাখ্য চক্রের নিম্নদেশে হৃদিস্থানে বহুবক কুম্ভমের গ্রায় সমু-
জ্জল দ্বাদশদল যুক্ত অনাহত সংজ্ঞক একটি পদ্ম আছে । ইহার
এক এক দলক্রমে কং খং গং ঘং ঙং চং ছং জং ঝং ঞং টং ঠং
এই দ্বাদশটি বর্ণ বিস্তৃত আছে ; এই বর্ণ সকল সিন্দূরের গ্রায়
অরুণ বর্ণ । আরও আশা, চিন্তা, চেষ্টা, মমতা, দম্ভ, বিকলতা,
বিরেক, অহঙ্কার, লোলতা, কপটতা, বিতর্ক ও অন্ততাপ—এই
দ্বাদশটি বৃত্তি ঐ দ্বাদশদলে আছে । * এই পথের মধ্যে ধূম্রবর্ণ
ষট্‌কোণ বিশিষ্ট বায়ুমণ্ডল বিরাজিত । * উক্ত ষট্‌কোণাভ্যন্তরে-
ধূম্রবর্ণ, মাধুর্য্যযুক্ত, চতুর্ভুজ, কৃষ্ণসারাকৃৎ যংকারাত্মক বায়ু বীজো-
পরি করুণাময় নিশ্চল স্বেতবর্ণ, দ্বিভুজ ঈশান নামক শিব কাকিনী
শক্তির সহ বিদ্যমান রহিয়াছেন । ঐ কাকিনী শক্তি বিমল তড়িতের
গ্রায় পীতবর্ণা, কল্যাণ জননী ও ত্রিনেত্রা, তিনি নানারূপ বিভূষণে
বিভূষিতা এবং জনগণের হিতকারিণী । তিনি চতুর্ভুজা, আনন্দো-
ন্মতা অস্থিমাল্য ধারিণী, তদীয় হস্ত চতুর্দিকে পাশ, কপাল, বর ও
অভয় বিদ্যমান আছে, তাঁহার হৃদয় নিরন্তর সুধারসে আর্দ্রীকৃত ।

* হৃদয়ে অনাহতং চক্রং দটেলর্দ্বাদশতিবৃত্তং । লৌল্য প্রকাশঃ
কপটং বিতর্কোহপ্যন্ততাপিতা । আশা প্রকাশঃ চিন্তা চ সমীহা
সমতা ভক্তঃ । ক্রমেণ দম্ভো বৈকল্যং বিরেকাহঙ্কৃতিভুজা । কলাভ্যে-
তানি পূর্ব্বাবিদলহতাশ্রতো বিহঃ ॥—টীকা—হংসোপনিষৎ ।

এই পদ্মের কর্ণিকাভ্যন্তরে তড়িৎ কোটি সদৃশ কোমলাঙ্গ ত্রিকোণ বিद्यমান আছে । ইহার শক্তি কর্ণিকামধ্যে শোভিত হইতেছে । সেই শক্তিমধ্যে স্তব্ধবৎ সমুজ্জল বাণাস্ক্য শিবলিঙ্গ শোভা পাইতেছেন ; তদীয় শিরোদেশ অঙ্কচন্দ্র দ্বারা বিভূষিত । এই পদ্মের নিম্নে একটি গুপ্ত অষ্টদল পদ্ম আছে ; সেই পদ্ম কল্পতরু তুল্য । শিব প্রভৃতি দেবগণ এই কল্পতরু মূলে অবস্থিতি করেন এবং হংসরূপী জীবাত্মা বিবাজিত আছেন ।

মণিপূর চক্র ।

অনাহতচক্রের নিম্নদেশে নাভিমূলে দশদল সমাশ্রিত একটি পদ্ম আছে । ঐ পদ্ম গাঢ় মেঘবৎ নীলবর্ণ, এবং উহার দশদলে ক্রমান্বয়ে ডং ঢং নং তং থং দং ধং নং পং ফং—এই দশটী বর্ণ বিद्यমান আছে , এই সকল বর্ণ নীল কমল সদৃশ দীপ্তিশালিনী । ইহাকেই মণিপূর পদ্ম বলে । পরন্তু ইহার দশদল স্মৃষ্টি, তৃষ্ণা, জৈর্যা, ঋণতা, লজ্জা, ভয়, ঘৃণা, মোহ, কুবুদ্ধি ও বিবেক—এই দশটী বৃত্তি আছে । * এই পদ্মের কর্ণিকা মধ্যে ত্রিকোণাকৃতি অগ্নিমণ্ডল রহিয়াছে ; উহা অরুণ বর্ণ ও প্রাতঃকালীন আদিত্যবৎ প্রভাবিশিষ্ট । এই ত্রিকোণেবহুতিন পার্শ্বে তিনটী ভুবঃ এবং অভ্যন্তরে রং এই বহুবীজ বিद्यমান আছে । উক্ত বহু বীজকে মেধাধিষ্ঠা, নন্দো-

* নাভৌ দশদলং পদ্মং মণিপূরক সংজ্ঞকং ।

স্মৃষ্টিরত্র তৃষ্ণাস্থাদীর্ঘা পিণ্ডনতা তথা ।

লজ্জাভয় ঘৃণামোহকুধিরোহথ বিষাদিতা ॥

টীকা—হংসোপনিষৎ ।

দিত দিবাকর সন্নিভ ও চতুর্বাছবুক চিত্তা করিবে । ঐ বীজের
কোড়দেশে বিস্তৃত সিন্দুরবৎ অক্ষরবর্ণ, তন্ময়বিলিষ্টাঙ্গ, সৃষ্টিসংহতী
ব্রহ্মরূপী, ত্রিলোচন, জীবগণের ইষ্টপ্রদ, ক্রমশুভি মহাকাল বর ও
অভয় যুগ্মা ধারণ পূর্বক অবস্থিতি করিতেছেন ।

এই মণিপুর সংজ্ঞক পরম্ব ত্রিকোণে সর্বমঙ্গল বিধাত্রী চতুর্ভুজা
লাকিনী শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন । এই শক্তি শ্রামা, পাতবন্ধ,
ধারিনী, বিবিধ বেশ ভূষার বিভূষিতা এবং সতত প্রকুল চিত্তা ।

স্বাধিষ্ঠান চক্র ।

মণিপুর নামক চক্রের নিম্নদেশে লিঙ্গমূলে—অর্থাৎ স্রুগ্নার মধ্যে
যে চিত্রিনী নারী নাড়ী বিদ্যমানা আছে, তাহাতে সিন্দুরের স্থায়
রক্তবর্ণ, বড়দলযুক্ত একটি পদ্য স্নোভিত রহিয়াছে । ঐপদ্য বিদ্যাত্তর
স্থায় সমুজ্জ্বল । ঐ বড়দলে বং ভং মং যং রং লং—এই ছয়টী
বর্ণ এবং প্রশ্রয়, অবিদ্বাস, অবজ্ঞা, মূর্ছা, সর্বনাশ ও কুরতা—
এই ছয়টী বৃত্তি আছে । * ইহাকেই স্বাধিষ্ঠান পদ্য কহে ।

এই পদ্যের রক্তবর্ণ কর্ণিকামধ্যে অর্কচক্রাকৃতি শুভ্রবর্ণ ব্রহ্মণ
মণ্ডল আছে ; তন্মধ্যে নির্মল শারদীয় চন্দ্রমাবৎ শুভ্র, মকরবাহিন
ব্রহ্মণবীজ “বং” শোভা পাইতেছে । এই ব্রহ্মণবীজের কোড়দেশে
নীলবর্ণ, মনোহর শ্রীসম্পন্ন, পীতবাসা, নবযৌবনবিলিষ্ট, জীবৎস ও
কৌন্তভালঙ্কৃত, চতুর্ভুজ দেবদেব নারায়ণ বিরাজমান রহিয়াছেন,

* স্বাধিষ্ঠানং লিঙ্গমূলে ষট্‌পত্রং চক্রমশ্রুতং । পূর্বাঙ্গিণী দলেয়াহুঃ
ফলান্তেতাশ্রয়ক্রমাৎ ॥ প্রশ্রয়ঃ কুরতা গর্ভনাশো মূর্ছা ভুতঃ পরঃ ।
অবজ্ঞা শ্রাদ্ধবিদ্বাসো জীবন্ত চরতো যবঃ ॥—ইংমোপনিষৎ-টীকা ।

এবং ঐ বক্রচক্রে নীলেন্দীবরসদৃশী কান্তিসতী, বিবিধায়ুধধারিণী, দিব্যবস্ত্র ও ভূষণে ভূষিতা, উন্নতচিত্তা, লক্ষ্মীরূপা রাকিনীশক্তি শোভা পাইতেছেন ।

মূলধার চক্র ।

স্বাধিষ্ঠান চক্রের নিম্নে গুহ ও নিম্নের ঠিক মধ্যস্থলে মূলধার পদ্য সংস্থিত । স্রব্ধা নাড়ীর মুখদেশেই এই পদ্য মিলিত রহিয়াছে । এই পদ্য কুণ্ডলিনী প্রভৃতির আধার, এই জন্তই ইহাকে মূলধার পদ্য বলে । এই পদ্য বক্রবর্ণ চতুর্দল বিশিষ্ট এবং অধোমুখে বিকসিত । উক্ত চতুর্দলে তন্তু স্বর্ণবৎ সমুদ্ভাসিত ব শ ব স—এই চারিটি বর্ণ আছে এবং যোগানন্দ, পরমানন্দ, সহজানন্দ ও বীরানন্দ নামক গুরুপঙ্ক্তি বিরাজিত আছেন * । এই মূলধার পদ্যের মধ্যস্থলে পদ্য দীপ্তিমান চতুর্কোণ ধরাচক্র রহিয়াছে ; উহা মূলধার দ্বারা পরিবৃত্ত, পীতবর্ণ ও বিহ্বাতের দ্বারা কোমলাঙ্গ । এই চক্রের মধ্যে ধরাবীজ লং ' শোভা পাইতেছে । এই ধরাবীজ চতুর্ভুজ বিবিধ ভূষণে বিভূষিত এবং ঐরাবতাকৃৎ । ঐ বীজের কোড়দেশে তরুণার্ক সদৃশ লোহিতবর্ণ শিশুরূপী সৃষ্টিকর্তা ব্রহ্মা বিস্তমান আছেন । উক্ত পৃথ্বীচক্রের মধ্যে ডাকিনী নারী শক্তি বিরাজিতা রহিয়াছেন ; তিনি মনোহর বাহুচতুষ্টয়ে অলঙ্কৃত, বক্রবর্ণ নেত্রবতী ও যুগপৎ সমুদিত দ্বাদশাদিত্যবৎ তেজঃ পূঞ্জশালিনী এবং শুকবুদ্ধি ব্যক্তির জ্ঞানদাত্রী ।

* শুদলিঙ্গান্তরে চক্রমাধারস্ত চতুর্দলম্ ।

পরমঃ সহজসুহৃদানন্দো বীরপূর্বকঃ ॥

যোগানন্দস্ত তন্তু শ্রাদীশানাতিদলে ফলং ॥

হংসোপনিষৎ—টীকা ।

বজ্রাখ্যা নাড়ীর মুখপ্রদেশে মূলাধারপদের কর্ণিকাভ্যন্তরে ত্রৈপুর নামক একটি ত্রিকোন যন্ত্র রহিয়াছে ; ঐ যন্ত্র বিজ্ঞাতের জ্ঞান দীপ্তিমান, কোমল ও মনোহর দৃশ্য । কন্দর্পনামা বায়ু ঐ যন্ত্রের অভ্যন্তরে বিরাজ করিতেছেন এবং ঐ যন্ত্রের মধ্যে জীবাখ্যা অবস্থিত আছেন ; তিনি কোটি সূর্য্যের জ্ঞান সমুদ্ভাবিত এবং বন্ধুক পুষ্পের জ্ঞান লোহিত বর্ণ । ঐ ত্রিকোন যন্ত্রের মধ্যে লিঙ্গরূপী স্বয়ম্ভু অধোবদনে অবস্থিতি করিতেছেন । তিনি দ্রবীভূত স্বর্ণবৎ কোমল, নবপল্লব সদৃশ বর্ণ, শারদীয় পূর্ণশশধরতুল্য সমুজ্জল কান্তিমান, কানীবাসরত বিলাসী এবং মদীর আবর্তন বর্তলাকার ।

উক্ত স্বয়ম্ভুলিঙ্গের উর্দ্ধভাগে মৃণাল তন্তুবৎ অতীব সূক্ষ্মা জলমোহিনী কুলকুণ্ডলিনী অধিষ্ঠিতা রহিয়াছেন । তিনি স্বীর বদন কদানলপূর্ব্বক ব্রহ্মদ্বারের মুখদেশ আবৃত করিয়া আছেন । তিনি শাঙ্খ্যের আশ্বর্তের জ্ঞান বেষ্টন বেষ্টিতা এবং নবীন চপলা মালা মদনী । তিনি সূক্ষ্ম ভূজঙ্গবৎ সার্কিত্রয় বেষ্টনে পরিবেষ্টিতা হইয়া স্বয়ম্ভু-লিঙ্গের মাতৃকোপরি সান্নিধ্য এই তেজোময়ী কুলকুণ্ডলিনী মূলাধারপদে অবস্থিতি করত কোমল কাবারূপ প্রবন্ধ রচনার ভেদাভেদ ক্রম দ্বারা যন্ত্র ভ্রমর পংক্তির কুজনের জ্ঞান নিরন্তর অব্যক্ত মধুর নিনাদ করিতেছেন এবং ইনিই খালোচ্ছ্বাস বিবর্তন দ্বারা জীবাখ্যার প্রাণ রক্ষা করিয়া মূলাধার পদের গহবর মধ্যে অতীব দীপ্তিশালিনী হইয়া বিলাস করিতেছেন ।

উক্ত কুণ্ডলিনীর মধ্যে পরম জ্ঞান দারিনী, অতিসূক্ষ্মা, নিত্যানন্দ স্বরূপিনী তুড়িৎ রাশির জ্ঞান দেদীপ্যমানা, পরম শ্রেষ্ঠকলা অর্থাৎ ত্রিশূলময়ী প্রকৃতি অবস্থিতি করিতেছেন । তাঁহার সমুদ্ভাবিত দীপ্তিতে

ব্রহ্মাণ্ডাদি কটাহ সমুদ্ভাসিত হইতেছে। তিনিই নিত্যজ্ঞানের উদয়স্বরূপিনী পরমেশ্বরীরূপে জয়যুক্তা হইতেছেন।

মানব-নারী অভ্যন্তরে উল্লিখিত ঘটক্র বা পদ্য যথাবিধানে বিস্তৃত থাকায় ইহাকে ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলা যায়। বিশ্বব্রহ্মাণ্ড যেরূপ ভাবে সৃষ্ট হইয়াছে, এই দেহরূপ পিণ্ডব্রহ্মাণ্ডটীও সেইরূপ ভাবে সৃষ্ট হইয়াছে। বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডে যাহা আছে, এই পিণ্ডব্রহ্মাণ্ডেও তাহাই আছে। দেহাভ্যন্তরবর্তি এই ঘটক্রটী পূর্বাপর পর্যালোচনা করিলে বুঝিতে পারা যায় যে, নিরাকার ব্রহ্ম হইতে সৃষ্টিশক্তি সম্পন্ন মহাপ্রকৃতি সমুদ্ভূত হইয়া মায়া বিস্তার করত সৃষ্টিশক্তি সূক্ষ্ম অবস্থা হইতে বেরূপ সূক্ষ্মতম অবস্থার পরিণত হইয়া বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডটিকে প্রকাশ করিয়াছেন, এই দেহরূপ ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডটীও সেই প্রকার সূক্ষ্মাবস্থা হইতে সূক্ষ্মরূপে প্রকাশিত হইয়াছে।

প্রথমতঃ নিষ্ক্রিয় পরমাত্মা কালে অধিষ্ঠিত, যেরূপ সৃষ্টির উন্মুখতা হেতু তাহা হইতে শক্তিদ্বয়—অর্থাৎ ইচ্ছাশক্তি, ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞানশক্তি প্রকাশিত হইয়া স্তম্ভপ্রায়ীত প্রকৃতিতত্ত্ব, তাহা হইতে মহত্ত্ব এবং এই মহত্ত্ব হইতে অহংতত্ত্ব উপস্থিত হয়, সেইরূপ নিষ্ক্রিয় (সৃষ্টিজননরহিত) পুরুষজীব কালে অধিষ্ঠিত হইলে অর্থাৎ শৈশবাবস্থা হইতে যৌবনাবস্থার উপনীত হইলে, তাহা হইতে ইচ্ছাশক্তি সূক্ষ্মিত হইয়া প্রকৃতিরূপা নারীর সহিত সংমিলন ইচ্ছা করিয়া থাকে; তদন্তর যেরূপে পরমাত্মার ক্রিয়াশক্তি প্রকাশিত হইয়া সৃষ্টি রচনা আরম্ভ হয়, পুরুষ জীবেরও সেইরূপ নারীতে উপভোগ ক্রিয়াশক্তি দ্বারা পিণ্ডব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টিক্রিয়া আরম্ভ হয়।

প্রকৃতি পুরুষের সংমিলন দ্বারা যে প্রকার নার বিন্দুরূপ মহত্ত্ব ও অহংকার তত্ত্বের আবির্ভাব হয়; স্ত্রী পুরুষের সংমিলন দ্বারাও

সেই প্রকার দ্বী-গর্তে আর্তব-শোণিত রূপ নাদোপরি বীজরূপ বিন্দু নিসিক্ত হইয়া ঔকার রূপ পিণ্ডাকারে পরিণত হয় । ইহাই শিব সংহিতাতে উক্ত হইয়াছে । যথা—

“বিন্দুঃ শিবো রজঃ শক্তিরুভয়োর্মিলনাং স্বয়ং ।

স্বপ্রভুতানি জায়ন্তে স্বশক্ত্যা জড়রূপয়া ॥”

অর্থাৎ বিন্দু শিবস্বরূপ এবং রজঃ শক্তি স্বরূপ। এই উভয়ের মিলন হইতে স্বয়ং আত্মা জড়রূপা স্বীয় শক্তি দ্বারা জীব সর্বদেন উৎপত্তি হয় ।

ঐ ঔকার রূপ পিণ্ড হইতে ক্রমশঃ জ্ঞানশক্তি দ্বারা মানস তত্ত্ব, ক্রিয়াশক্তি দ্বারা ইন্দ্রিয় তত্ত্ব, দ্রব্যশক্তি দ্বারা ভূততত্ত্ব স্ফুরিত হইয়া সূক্ষ্ম ও অপরিষ্কৃত ভাবে ঐ পিণ্ডটী কাররূপ ক্ষুদ্রব্রহ্মাণ্ডাকারে পরিণত হয় । আরও দেখ মানসতত্ত্বের স্ফুরণ দ্বারা সূক্ষ্ম মন, বুদ্ধি, চিত্ত ও অহঙ্কার ; ইন্দ্রিয় তত্ত্বের প্রস্ফুরণ দ্বারা সূক্ষ্ম পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয় ও পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয় এবং ভূততত্ত্বের দ্বারা সূক্ষ্ম অর্থাৎ পঞ্চতন্মাত্রায়ুক্ত অপরিষ্কৃতভাবে সর্বদ্বন্দ্বীন সম্পন্ন একটি পিণ্ডদেহের সংগঠন হয় । এই দেহকে সূক্ষ্মদেহ কহে এবং এই সূক্ষ্মদেহের আধারকে আক্কাচক্র বলে । প্রণবাকৃতি পিণ্ডটীর উর্দ্ধভাগ দ্বারা পঞ্চতত্ত্বের দ্বার বিশিষ্ট একটি মুণ্ডের সংগঠন হয় । ঐ পিণ্ডের মুখভাগটী ক্ষিতি তত্ত্বের দ্বার, রসনা জগতত্ত্বের দ্বার, চক্ষু অগ্নি তত্ত্বের দ্বার, নাসিকা বায়ুতত্ত্বের দ্বার ও কণ্ঠের ব্যোমতত্ত্বের দ্বার স্বরূপ ।

নিম্নব্রহ্মাণ্ডের সৃষ্টি-ক্রম যে প্রকার ভূতপ্রপঞ্চ একটীর পর

একটি করিয়া অর্থাৎ প্রথমে আকাশ, আকাশ হইতে বায়ু, বায়ু হইতে তেজ, তেজ হইতে জল এবং জল হইতে পৃথিবী প্রকাশিত হয়, সেই একার পিণ্ডব্রহ্মাণ্ড রূপ শরীরের সৃষ্টির জন্য এক একটি ভূতের আধার স্বরূপ এক একটি চক্র পর্যায় ক্রমে শরীরের স্থান বিশেষে বিন্যস্ত করা হইয়াছে।—অর্থাৎ মুণ্ডদেশের নিম্নভাগে স্কলভূত আকাশের আধার বিণ্ডকচক্র কণ্ঠদেশে অবস্থিত রহিয়াছে। আকাশ হইতে বায়ুর উৎপত্তির জন্য আকাশ মণ্ডলরূপ বিণ্ডক চক্রের নীচেই বায়ু মণ্ডলরূপ অনাহত চক্র হৃদয়দেশে স্থিত হইয়াছে। এইরূপ বায়ুমণ্ডলের নিম্নেই তেজোমণ্ডলরূপ মণিপুর চক্র নাভিদেশে তেজোমণ্ডলের নীচে, বরুণ মণ্ডলরূপ স্বাধিষ্ঠান চক্র লিঙ্গমূলে এবং বরুণমণ্ডলের নিম্নে, পৃথিবী মণ্ডলরূপ মূলাধারচক্র গুহ ও লিঙ্গ মূলের মধ্যস্থানে সংস্থাপিত হইয়াছে।

ষষ্ঠ স্তবক ।

—*::—*::—

ষট্চক্র ভেদের প্রণালী ।

চিত্রাণী নাড়ীর মধ্যে একটা রক্ত আছে, তাহাকে ব্রহ্মরক্ত কহে। মূলাধার পদস্থ শিবলিঙ্গের মুখকুহর হইতে শিরঃস্থিত সহস্রদল কমল পর্য্যন্ত ঐ ব্রহ্মরক্ত বিস্তৃত রহিয়াছে। ঐ রক্তের মুখকুহর হইতে নিরন্তর অমৃত ধারা নিঃসৃত হইতেছে। কুণ্ডলিনী শক্তি সপ্ত ভুজঙ্গবৎ সার্কট্রিবেষ্টনে পরিবেষ্টিতা হইয়া ব্রহ্মদ্বারদেশে মুখ সংলগ্ন করত অমৃতপানে সুপ্তা হইয়া আছেন। ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে ব্রহ্মবিবর মধ্য দিয়া প্রত্যেক চক্র গ্রন্থিকে ভেদ করতঃ সহস্রারে পরম শিবে সংযুক্ত করাকে ষট্চক্রভেদ কহে। ষট্চক্র ভেদের অর্থ এই যে, পরম পুরুষ পরমাত্মার সহিত পরমা প্রকৃতিকে লয় করা ;—অর্থাৎ সৃষ্টি লয়কারী কেবল সৎমাত্র পরমাত্মার অস্তিত্ব অনুভব করা।

পরাংপর পরমাত্মা এই দেহের প্রত্যেক অঙ্গ, প্রত্যঙ্গ, ইন্দ্রিয়, মন, বুদ্ধি ও চিন্তার উপর ওতপ্রেতভাবে নিজ সত্ত্ব বিস্তার করিয়া আছেন। ষট্চক্রভেদ অভ্যাস কালীন ইহা সাধকের অনুভূত হইয়া থাকে। এই ব্রহ্মগত্ব অনুভূত হইলে এবং অন্তরে এই ভাব বলবৎ ও দৃঢ় হইলে ব্রহ্মা ব্যতীত অন্য কোন পদার্থই তখন সাধকের দর্শন পথে পতিত হয় না ; তখন আর সাকার নিরাকার মধ্যে কোন পার্থক্য ভাব অনুভূত হয় না। কেবল

পূর্ণব্রহ্ম সর্বত্র বিরাজিত দেখিতে পাওয়া যায়। তখন আমি বলিয়া কোন জ্ঞান থাকে না, কোনরূপ উপাধির স্বরণ থাকে না, কেবল নামরূপ বর্জিত ব্রহ্ম সত্ত্বাই অনুভব হইতে থাকে। তখন ব্রহ্মজ্ঞানের স্রোতে সমুদায় জগৎ প্রাবৃত হইয়া যায়। তৎকালে নিরাকার পরব্রহ্মের সাকাররূপ বিরাট মূর্তি দর্শন হইতে থাকে, তখন আর কোনরূপ সংশয় থাকে না।

এইক্ষণ দেখিতে হইবে যে, কি প্রকার প্রণালীতে ষট্চক্র সাধন করিলে, উক্ত অবস্থায় উপনীত হইতে পারা যায়। ইচ্ছা মাত্রই বা মনন মাত্রই ষট্চক্রের সাধন হয় না। যে প্রাকৃতিক নিয়ম দ্বারা জগৎ রূপ ভ্রম উৎপন্ন হইয়াছে, সেই প্রাকৃতিক নিয়মের সংহার ভিন্ন ষট্চক্র সাধন হইবে না। অর্থাৎ—সৃষ্টিবিস্তারামুখে গমন না করিয়া সৃষ্টিলয়ামুখে গমন করিতে হইবে। ষট্চক্রটী ঐ লয়ামুখে যাইবার তরঙ্গী স্বরূপ।

ঐ তরঙ্গীতে আরোহণ করিতে হইলে সর্বাগ্রে আপনাকে অটল ও দৃঢ় করিতে হইবে, জাগতিক সৌন্দর্য্য দর্শন করিয়া আশ্রয় বিস্মৃতি হেতু কোনরূপ পদচ্যুত হইতে না হয়, এই প্রকার সাবধান হইতে হইবে। এইরূপ সাবধান হওয়া ইচ্ছা করিলেই হয় না, অভ্যাস করিতে হয়;—অর্থাৎ বাহ্য ব্যাপার হইতে মন, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়াদিগকে ফিরাইয়া আনিয়া অন্তর ব্যাপারে নিযুক্ত করিতে হয়। এইরূপ নিয়োগ চক্ষু মুদ্রিত করিলেই হইবেনা, প্রকৃতির গতি রোধ করিতে হইবে। নিশ্চেষ্ট ও অকর্ম্মণ্য অবস্থায় থাকিলেই যে প্রকৃতির গতি রোধ হইল তাহা নহে, বরং সচেষ্ট ও সক্রমক অবস্থায় থাকিতে হইবে, অথচ প্রকৃতির গতিও রোধ করিতে হইবে।

শ্বাস প্রশ্বাস বহমান হওয়াই প্রাকৃতিক নিয়ম । ঐ প্রবহমান শ্বাস প্রশ্বাসের গতি রোধ করাকেই প্রকৃতির গতি রোধ করা বুঝিতে হইবে । সাধককে শ্বাস প্রশ্বাসের সে প্রবাহ রোধ করিয়া তৎপ্রতিকূলে গমন করিতে হইবে ;—অর্থাৎ শ্বাসরোধ করিয়া মূলাধার চক্রস্থ পৃথ্বীতত্ত্বে স্থাধিষ্ঠানস্থ জলতত্ত্বে, জলতত্ত্বে মণিপূরস্থ তেজতত্ত্বে, তেজতত্ত্বে অনাহত চক্রস্থ বায়ুতত্ত্বে লয় করিতে হইবে । বায়ুতত্ত্বটী পুনর্বার বিস্তৃতচক্রস্থ আকাশতত্ত্বে আকাশতত্ত্বকে আজ্ঞাচক্রস্থিত পঞ্চতন্মাত্রাতত্ত্বে এবং তন্মাত্রাতত্ত্ব মানসতত্ত্বে লয় করিয়া মনকে অহঙ্কার রূপ ঔকার বীজে লয় করিতে হইবে । ঔকার বীজকে নাদ বিন্দুরূপে বুদ্ধিতত্ত্বে লয় করিতে হইবে । মহত্তত্ত্বে ক্ষেত্রজ পুরুষ কহে । ঐ ক্ষেত্রজ পুরুষকপী আত্মাকে সহস্রারে পবমাত্মার সহিত লয় করিতে হইবে । এই রূপ লব করিতে পারিলেই “সোহং”—অর্থাৎ “আমিই তিনি” ইত্যাকার জ্ঞান জন্মিবে ।

ষট্চক্র ভেদ করত কুণ্ডলিনীকে সহস্রারে উত্থাপিত করিয়া পরম শিবের সহিত মিলিত করিতে হইলে প্রথমতঃ ‘বৎ’ উচ্চারণ পূর্বক বাম নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করত মূলাধার চক্রস্থিত কন্দর্প নামা বায়ু উদ্দীপিত করিবে ; পরে ‘স্বং’ এই বহুবীজ উচ্চারণ পূর্বক দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করত কুণ্ডলিনীর চতুঃপার্শ্বস্থ অগ্নি প্রজ্জ্বলিত করিতে হইবে । অনন্তর অগ্নি সমুদ্বীপিত হইলে কুলকুণ্ডলিনী তাহার উত্তাপ দ্বারা ‘এৎ’ এই বীজ উচ্চারণ দ্বারা আগরিতা হইয়া উঠিবেন । তৎপরে ‘হংস’ এই মন্ত্র উচ্চারণ পূর্বক মূলাধার সঙ্কুচিত করিয়া তাঁহাকে উত্থাপিত করিতে হইবে । পূর্বে যিনি শার্কট্রিবলয়াকারে স্বয়ং

লিঙ্গ বেষ্টন পূর্বক যথা দ্বারা ব্রহ্মমণি রোধ করিয়া স্থাপ্য ছিলেন, এক্ষণে তিনি ব্রহ্মক বিবরে প্রবেশ করত উখিত হইতে আরম্ভ করিবেন এবং আত্মা কুণ্ডলিনীর সহিত একীভূত হইয়া থাকিবেন, এই লম্বস্ত ব্যাপার ভাবনা দ্বারা সম্যকরূপে অভ্যস্ত হইলে যখন কুলকুণ্ডলিনী প্রকৃত প্রস্তাবে উখিত হইতে থাকিবেন, তখন সাধকের তাহা সুস্পষ্ট রূপেই অনুভূত হইবে।

সংকালে কুণ্ডলিনী জাগরিতা হইয়া উর্দ্ধগমনে উন্মুখী হইবেন, তৎকালে মূলধার চক্রস্থিত সমুদায় দেবতা ও বর্ণ-সকল তাঁহার দেহে লয় হইয়া যাইবে। পৃথিবী মণ্ডল লয় প্রাপ্ত হইয়া কুণ্ডলিনীর গাত্রে লং বীজে পরিণত হইবে। কুণ্ডলিনী মূলধার পরিত্যাগ করিবা মাত্র শূন্য মূলধার পদ্য অধোমুখ ও মুদ্রিত হইয়া যাইবে। * অনন্তর কুণ্ডলিনী স্বাধিষ্ঠানচক্রে উপনীতা হইবা মাত্র তৎক্ষণাৎ উহা উর্দ্ধ মুখ ও বিকসিত হইবে। তৎকালে চক্রস্থিত সমুদায় দেবতা ও বর্ণ কুণ্ডলিনী দেহে লয় প্রাপ্ত হইবে। লং এই ধরাবীজ জলমণ্ডলে লয় প্রাপ্ত হইলে জলও বং বীজে পরিণত হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে অবস্থান করিতে থাকিবে।

অতঃপর কুলকুণ্ডলিনী স্বাধিষ্ঠান চক্র পরিত্যাগ করত মণিপুরে উখিত হইবেন। এই সময় চক্রস্থিত সমস্ত দেবতা ও বর্ণাদি কুণ্ডলিনীর দেহে লয় পাইবে এবং বং বীজ বহ্নিমণ্ডলে লীন হইয়া যাইবে; বহ্নিও বং বীজে পরিণত হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে

* সমুদায় চক্রস্থ পদ্যই অধোমুখ ও মুদ্রিতাবস্থায় আছে। কুণ্ডলিনী চৈতন্য প্রাপ্ত হইয়া যখন যে পদ্যে গমন করিবেন, তখন সেই পদ্যই উর্দ্ধমুখ ও বিকসিত হইয়া উঠিবে; সুতরাং সকল পদ্যই ভাবনার সময় উর্দ্ধমুখ ও বিকসিত হয়।

লীন থাকিবে । এই চক্রকে ব্রহ্মগ্রন্থি কহে । ইহা ভেদ করিতে প্রথমতঃ সাধকের কিঞ্চিৎ কষ্ট হয় ;—অর্থাৎ সাধক ক্লেশ হইয়া পড়েন ও উদরাময় রোগ জন্মে ।

অনন্তর কুণ্ডলিনী মণিপুর পরিত্যাগ করিয়া অনাহত চক্রে উপনীত হইবেন । এই সময় চক্রস্থিত দেবতা সমুদয় ও বর্ণাদি সমূহ কুণ্ডলিনীর দেহে লয় প্রাপ্ত হইবে । রং বীজ বায়ু মণ্ডলে লীন হইয়া যাইবে এবং বায়ুও বং বীজে পরিণত হইয়া কুণ্ডলিনীর নাড়ীতে অবস্থান করিতে থাকিবে । এই চক্রের নাম বিষ্ণুগ্রন্থি ইহা ভেদ করাও সাধকের কষ্টসাধ্য ।

তৎপর কুলকুণ্ডলিনী অনাহত চক্র পরিত্যাগ পূর্বক বিষ্ণু কুণ্ডলিনীর দেহে লীন হইয়া যাইবে এবং যং এই বায়ু বীজও আকাশমণ্ডলে লয় প্রাপ্ত হইবে । আকাশও হং এই বীজে পরিণত হইবে ।

অতঃপর কুণ্ডলিনী বিষ্ণু চক্র পরিত্যাগ করতঃ আজ্ঞাচক্রে উপনীত হইবেন । তৎকালে দেবতা সকল ও বর্ণাদি কুণ্ডলিনীর দেহে লয় প্রাপ্ত হইবে । পবে হং এই আকাশ বীজ মনচক্রে লীন হইয়া যাইবে ; মনও কুণ্ডলিনীর শরীরে লয় পাইবে । এই আজ্ঞা চক্রকেই রুদ্রগ্রন্থি কহে । ইহা ভেদ হইলেই কুণ্ডলিনী স্বয়ং উত্তীর্ণ হইয়া পরম শিবে সংমিলিতা হইবেন ।

পরে কুণ্ডলিনী দ্বিদল পদ্ম ভেদ করতঃ যেমন উত্তীর্ণ হইতে থাকিবেন অমনি ক্রমে ক্রমে নিরালম্বপুরী, প্রণব, নাদ, ও বিন্দু প্রভৃতি তাঁহার শরীরে লয় প্রাপ্ত হইবে । তৎপরে তিনি পরমশিবে সংমিলিত ও একীভূত হইলে তাঁহার সামরস সত্ত্ব অমৃত দ্বারা ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ডরূপ শরীর প্রাপ্ত হইতে থাকিবে ।

এই সময় সাধক সমুদয় জগৎ বিশ্বত হইয়া একমাত্র অনির্ব-
চনীয় আনন্দ রসে মগ্ন হইয়া থাকেন ।

এই প্রকারে কুলকুণ্ডলিনী পরম শিবের সহিত সামরস্ত্র সঙ্যোগ
করিয়া পুনরায় স্বস্থানে প্রত্যাগমনে প্রবৃত্ত হইবেন । তিনি
প্রত্যাগমন সময়ে যে যে চক্রে উপনীত হইবেন, সেই সেই
চক্রের যে যে দেবতা প্রভৃতি যে ভাবে তাঁহার শরীরে লয়
প্রাপ্ত হইয়া ছিলেন, তাহার বিপরীত ভাবে তাঁহারা নৃত্য
হইতে থাকিবেন । কুণ্ডলিনী শক্তি, নাদ, বিন্দু প্রণব,
নিরালম্ব প্রভৃতি সৃষ্টি করিয়া যখন আঙ্গাচক্রে উপস্থিত
হইবেন, তখন দেহ হইতে চক্রস্থ দেবতা প্রভৃতি সমুদায় নৃত্য হইয়া
যথাস্থানে অবস্থিতি করিতে থাকিবেন এবং তৎকালে যন হইতে
হং এই আকাশ বীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে লীন
থাকিবে ।

অনন্তর কুণ্ডলিনী ক্রমশঃ সৃষ্টি করিতে করিতে বিত্তর চক্রে
উপনীত হইবেন । এই স্থানে তাঁহার শরীর হইতে অর্কনারীশ্বর
শিব, শাকিনীশক্তি ও বর্ণ প্রভৃতি আবির্ভূত হইতে থাকিবে । হং
বীজ হইতে আকাশের সৃষ্টি হইবে এবং আকাশ হইতে যং এই
বায়ুবীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনী শরীরে লীন থাকিবে । এই রূপ
কুণ্ডলিনী বিত্তর চক্রস্থ দেবতা প্রভৃতি সৃষ্টি পূর্বক যথাস্থানে
স্থাপিত করিয়া অনাহতচক্রে উপস্থিত হইবেন । এই সময় চক্রস্থ
দেবতা সকল ও বর্ণাদি তাঁহার শরীর হইতে উদ্ধৃত হইয়া যথা
স্থানে অবস্থান করিবে । “যং বীজ হইতে বায়ুর সৃষ্টি হইবে এবং
বায়ু হইতে রং এই বহুবীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনীর দেহে লীন
থাকিবে ।”

অতঃপর কুণ্ডলিনী প্রতিগমন করিবেন । এই সময় তাঁহার শরীর হইতে চক্রস্থ দেবতা সমূহ ও বর্ণাদি সমুদ্ভূত হইয়া যথাস্থানে অবস্থান করিবে । পরে রং বীজ হইতে তেজ এবং তেজ হইতে বং এই বর্ণবীজ প্রোদ্বৃত্ত হইয়া কুণ্ডলিনীর শরীরে লীন থাকিবে । তৎপর কুণ্ডলিনী স্বাধিষ্ঠান চক্রে উপনীত হইলে তাঁহার শরীর হইতে চক্রস্থ দেবতা সকল ও বর্ণাদি সৃষ্ট হইয়া যথাস্থানে অবস্থিতি করিবে এবং বং বীজ হইতে জল ও জল হইতে লং এই ধরাবীজ উৎপন্ন হইয়া কুণ্ডলিনীর দেহে লীন থাকিবে ।

তৎপর কুণ্ডলিনী মূলাধার চক্রে উদ্ভূত হইবেন । এই সময় তাঁহার শরীর হইতে চক্রস্থ দেবতা সকল ও বর্ণাদি সৃষ্ট হইয়া যথাস্থানে অবস্থান করিবে এবং লং এই বীজ হইতে পৃথিবীব সৃষ্টি হইবে । অতঃপর কুণ্ডলিনী সার্কত্রিবলয়াকারে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ বেষ্টন করিয়া মুখ দ্বারা ব্রহ্মদাব্য অবরোধ পূর্বক নিদ্রিতা হইয়া থাকিবেন । তৎকালে জীবাত্মাও পুনরায় প্রান্তিজালে পতিত হইয়া যথাস্থানে অবস্থান করিবেন ।

এই স্থলে কিপ্রকারে মূলাধার চক্র সঙ্কুচিত করিতে হইবে, কি প্রকাবেই বা বিষ্ণুগ্রন্থি ও রুদ্রগ্রন্থি ভেদ করিয়া কুলকুণ্ডলিনীকে সহস্রারে উপনীতা করিতে হইবে, তৎসমস্তই গুরুর মুখ হইতে পরিজ্ঞাত হইতে হয় । গুরুপদেশ ব্যতীত কেবল গ্রন্থদৃষ্টে ইহার প্রণালী হৃদয়ঙ্গম হইতে পারে না ।

সপ্তম স্তবক ।

—*—

যোগারম্ভের কাল নিরূপণ ।

এইক্ষণ কোন কালে যোগ আরম্ভ করিতে হইবে, তাহা বলা যাইতেছে । সাধনেচ্ছু ব্যক্তি ইচ্ছা মাত্রই যখন তখন যোগারম্ভ করিতে পারেন না ; করিলে তাহাতে বিপরীত ফল লাভ হইয়া থাকে । এই জন্যই যোগশাস্ত্রে যোগারম্ভের কাল নিরূপিত হইয়াছে ।

গোরক্ষ সংহিতাতে কথিত হইয়াছে যে ;—

যোগারম্ভং ন কুর্বাণীত হেমন্তে শিশিরে মূনিঃ ।

তথা গ্রীষ্মে চ বর্ষায়াং কৃতৌ যোগো হি রোগদঃ ॥

মননশীল ব্যক্তি হেমন্তকালে, শীতকালে, গ্রীষ্মকালে এবং বর্ষাকালে যোগারম্ভ করিবেন না । এই সকল সময়ে যোগারম্ভ করিলে সেই যোগ দ্বারা রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে ।

বসন্তে শারদি প্রোক্তং যোগারম্ভং সমাচরেৎ ।

তথা যোগী ভবেৎ নিকো রোগান্মুক্তো ভবেদ্বৈবম্ ॥

গোরক্ষ সংহিতা ।

বসন্ত ও শরৎ এই দুই ঋতুতে যোগারম্ভ করিবে । এই সময়ে যোগারম্ভ করিলে যোগী রোগমুক্ত হইয়া নিশ্চয়ই সিদ্ধ হইতে পারিবেন ।

ইচ্ছাযোগের অনুরূপতা যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ বলেন,—চৈত্র বৈশাখ দুই মাস বসন্তকাল, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় দুই মাস গ্রীষ্মকাল, শ্রাবণ ভাদ্র দুই মাস বর্ষাকাল, আশ্বিন কার্তিক এই দুই মাস শরৎকাল, অগ্রহায়ণ পৌষ দুই মাস হেমন্তকাল, এবং মাঘ ও ফাল্গুন এই দুই মাস শিশির (শীত) কাল ।

উক্ত যোগীপ্রবর ইহাও বলিয়াছেন যে,—মাঘ, ফাল্গুন, চৈত্র ও বৈশাখ এই চারি মাসে বসন্ত ঋতুর অনুভব হয় ; চৈত্র, বৈশাখ, জ্যৈষ্ঠ ও আষাঢ় এই চারি মাসে গ্রীষ্ম ঋতুর অনুভব হয়, আষাঢ়, শ্রাবণ, ভাদ্র ও আশ্বিন এই চারি মাসে বর্ষা ঋতুর অনুভব হয় ; ভাদ্র, আশ্বিন, কার্তিক ও অগ্রহায়ণ এই চারি মাসে শরৎ ঋতুর অনুভব হয় ; কার্তিক, অগ্রহায়ণ, পৌষ ও মাঘ এই চারি মাসে হেমন্ত ঋতুর এবং অগ্রহায়ণ, পৌষ, মাঘ ও ফাল্গুন এই চারি মাসে শিশির ঋতুর অনুভব হইয়া থাকে ।

বসন্তে শরদি বাথ যোগারম্ভং সমারভেৎ ।

তদা যোগো ভবেৎ সিদ্ধো বিলম্বাসেন কথ্যতে ॥

গোরক্ষ সংহিতা ।

বসন্তকাল অথবা শরৎকালে যোগ আরম্ভ করিবে, তাহা হইলে অতি অল্পায়াসেই যোগ সিদ্ধ হইয়া থাকে ।

—*—*—*—*—*—*

सम्यग्गोमयसाम्प्रालिप्तममलं निःशेषजस्तुजधितम् ।

বাহ্যে মণ্ডপ বেদিকূপরুচিরং প্রাকার সংবেষ্টিতং,
প্রোক্তং যোগমঠস্য লক্ষণমিদং সিদ্ধৈর্হঠাভ্যাসিভিঃ ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা ।*

এই ক্ষণ মঠের লক্ষণ বলা যাইতেছে। মঠের দ্বার অজ্ঞাতন
বিশিষ্ট হইবে, তাহাতে গবাক্ষাদি থাকিবে না এবং যাহাতে মূষি-
কাদির গর্ত না হয় তাহাও করিতে হইবে। এই মঠ নাতি উচ্চ
ও নাতি নিম্ন হইবে। মঠ মধ্য গোময় দ্বারা উত্তমরূপে ভেপন
করিবে যেন অণু কোন রূপ মল না থাকে এবং মঠমধ্যে যেন কোন
প্রকার জন্তু বাস করিতে না পারে। মঠের বহির্দিক্বে মণ্ডপ বেদী
ও কূপ রচনা করিয়া তাহার বহির্ভাগ প্রাকার (প্রাচীর) দ্বারা
পরিবেষ্টিত করিবে। হঠযোগিগণ এই প্রকারে মঠের লক্ষণ নির্দেশ
করিয়াছেন।

গোরক্ষ সংহিতাতে কথিত হইয়াছে যে;—

স্মারদ্বানং বিপিনে চ রাজধান্যাং জনালয়ে ।

যোগাভ্যাসং ন কুর্যাত্তু কুতে চ যোগহা ভবেৎ ॥

দূরদেশে, বনে, রাজধানীতে এবং অতিশয় জনাকীর্ণ স্থানে
যোগাভ্যাস করিবে না, করিলে তাহাকে যোগহা বলিয়া জানিবে।
অর্থাৎ উল্লিখিত স্থান সমূহে কদাচ যোগ শিক্ষা হইতে পারে না।

অবিশ্বাসং দূরদেশে বিপিনে রক্ষি বর্জনং ।

লোকাকীর্ণে প্রকাশশ্চ ভয়াশ্রয়ং বিবর্জয়েৎ ॥

গোরক্ষ সং—

দূরদেশে যাহারা যোগানুষ্ঠান করিতে আরম্ভ করিলে, তাহাতে
চিন্তের অবিশ্বাস জন্মে; সুতরাং দূরদেশে যোগাভ্যাস করিবে না।

এই রূপ বিপিনে আত্ম রক্ষক নাই, সুতরাং নানা প্রকার বিঘ্নের সম্ভাবনা আছে এবং বহু লোকাকীর্ণ স্থানেও যোগ প্রকাশের সম্ভাবনা, সুতরাং তদ্বারাও যোগ বিঘ্নের আশঙ্কা ; অতএব দূর দেশ, অরণ্য ও জনাকীর্ণ স্থান যোগানুষ্ঠান কালে বর্জন করিবে।

কন্দপুরাণে কথিত হইয়াছে যে ;—তত্ত্বজ্ঞ যোগী কোলাহল পূর্ণদেশে, অগ্নি ও জল সমীপে, জীর্ণগোষ্ঠে, চতুষ্পথে, শুষ্ক পত্রা-কীর্ণ স্থানে; নদীতটে, সরীসৃপাশ্রয় স্থানে, শ্মশানে, ভয়যুক্ত স্থানে কুপ সমীপে, প্রাচীন প্রকাণ্ড বৃক্ষমূলে, বান্দ্যক মৃত্তিকাময় স্থানে, কেশ ভয়-ভুষাঙ্গরাশি প্রভৃতি দ্বারা দূষিত স্থলে, দংশ মশকাকীর্ণ স্থানে, জীর্ণোষ্ঠানে বা দুর্গন্ধযুক্ত স্থানে যোগ অভ্যাস করিবে না।

গোরক্ষ সংহিতাতে লিখিত আছে যে ;—ধার্মিক রাজার দ্বারা অনুশাসিত, ধর্মকার্য সমায়ুক্ত, ভক্ষ্যদ্রব্য সুলভ ও উপদ্রব শূন্য সুপ্রদেশে কুটির নির্মাণ করতঃ তাহার চতুর্দিক প্রাচীর দ্বারা পরিবেষ্টিত করিবে। ঐ প্রাচীর পরিবেষ্টিত স্থানের মধ্যে কুপ, সরোবর কিম্বা দীর্ঘিকা থাকিবে। নির্মিত কুটির অতি উচ্চ ও নিম্ন হইবেনা, উহা কীটাদি বর্জিত এবং গোময় দ্বারা স্তমার্জিত হইবে।

কন্দপুরাণে লিখিত হইয়াছে যে ;—

সর্ববাধাবিরহিতে সর্বেন্দ্রিয় সুখাবহে।

মনঃপ্রসাদজমনে অগন্ধপাণ্যাদমোদিতৈঃ।

যে স্থানে কোন প্রকার বাধার সম্ভাবনা নাই এবং যে স্থানে সমস্ত ইন্দ্রিয় পরিভূষ ও মন প্রসন্ন হয় এবং যে স্থান পুষ্পমালা ও

ধূপ ইত্যাদির গন্ধে আয়োদিত তাদৃশ স্থানে বসিয়া যোগানুষ্ঠান করিবে ।

হঠযোগ প্রদীপিকা গ্রন্থ বসিয়াছেন ;—

এবংবিধ মঠে স্থিত্বা সর্বচিত্তা বিবৰ্জিতঃ ।

গুরুপদিক্ষেপার্গেন যোগমেব সমভ্যসেৎ ॥

পূর্বোক্ত লক্ষণাক্রান্ত মঠ^১ বা কুঠির মধ্যে উপবিষ্ট হইয়া সর্ব প্রকার চিন্তা বর্জন করত গুরু যে প্রকার উপদেশ প্রদান করেন তদনুসারে যোগাভ্যাস করিবে ।



নবম স্তবক ।

—***—

যোগসিদ্ধির উপায় ।

সংপ্রতি কি উপায়ে আশু যোগসিদ্ধি হয়, তাহা কথিত হইতেছে ।
ইহা পরিষ্কার হইলে যোগিগণ যোগসাধন বিষয়ে অবসাদ প্রাপ্ত হন
না ।

শাস্ত্রে বলেন ;—

ভবেদ্বীৰ্য্যবতি বিদ্যা গুরুবক্তৃ সমুদ্ভবা ।

অন্যথা ফলহীনাস্থান্নিবীৰ্য্যা বাতিদুঃখদা ॥

এই যোগবিদ্যা গুরুর মুখ হইতে লাভ করিলে, বীৰ্য্যবতী হয় ;
গুরুর উপদেশ ব্যতীত যোগ সাধনে নিযুক্ত হইলে, তাহা নিবীৰ্য্যা
ও দুঃখ প্রদায়িনী হইয়া থাকে । সুতরাং তাহাতে কোন ফলই
হয় না ।

গুরুসন্তোষ্য যত্নেন 'যো বৈ বিদ্যামুপাসতে ।

অবিলম্বেন বিদ্যায়ান্তস্থাঃ ফলমবাপ্নুয়াৎ ॥

যিনি গুরুবান হইয়া গুরুদেবকে 'প্রীত কর্ত্ত তাঁহার উপদেশ
অনুসারে যোগ সাধন করেন, তিনি শীঘ্রই সেই সাধনার ফল প্রাপ্ত
হন ।

রাজযোগ নামক গ্রন্থেও কথিত হইয়াছে যে ;—

বেদান্ততর্কোক্তিভিরাগমৈশ্চ

নানাবিধৈঃশাস্ত্রকদম্বকৈশ্চ ।

দানাদিভিঃ সং করণৈর্ন

গম্যশ্চিস্তামগিহৈকগুরুং বিহার ॥

সদগুরুর উপদেশ ব্যতীত বেদান্ত লব্ধ্য, তর্কযুক্তি, আগম শাস্ত্র ও অপরাপর শাস্ত্র সমূহ এবং দান প্রভৃতি সংকার্য্য দ্বারা পরমাত্মাকে কেহ জ্ঞাত হইতে পারে না ।

বস্তুতঃ গুরুর উপদেশ ব্যতীত সাধন কার্য্য সিদ্ধ হইতে পারে না । সুতরাং সর্ব্বাণ্ডে সদগুরুর আশ্রয় গ্রহণ করা সর্ব্বতোভাবে বিধেয় । মঙ্গলের সহিত সাধক গুরু সকাশে গমন করত প্রথমতঃ তাঁহাকে বারত্সয় প্রদক্ষিণ করিয়া দক্ষিণ হাত দ্বারা তাঁহার পাদপদ্ম স্পর্শ করিবে । তৎপর পুনরায় প্রদক্ষিণ করিয়া গুরুর পদে সাষ্টাঙ্গে প্রণাম করিবে ।

আত্মজ্ঞানযুক্ত জিতেন্দ্রিয় ব্যক্তিগণের মধ্যে যিনি বিশেষ ~~লক্ষণ~~ লীল, তিনি নিঃসন্দেহ যোগসিদ্ধি প্রাপ্ত হইতে পারেন । “অনশুই সিদ্ধ হইবে” এই প্রকার বিশ্বাসই সিদ্ধির প্রথম লক্ষণ, দ্বিতীয় লক্ষণ শ্রদ্ধা, তৃতীয় লক্ষণ গুরু পূজা, চতুর্থ লক্ষণ সমীচীনতা (সর্ব্বত্র সম দর্শন) পঞ্চম লক্ষণ ইন্দ্রিয় সংযম, ষষ্ঠ লক্ষণ পরিমিত আহার । এই সকল লক্ষণ ব্যতীত যোগসিদ্ধির সপ্তম লক্ষণ আর কিছুই নাই ।

হঠযোগ প্রদীপিকায় বলেন ;—

উৎসাহাৎ সাহসাকৈর্য্যাতত্ত্বজ্ঞানাশ্চ নিশ্চয়াৎ ।

জনসঙ্গপারিত্যাগাৎ ষড়্ভির্যোগঃ প্রসিধ্যতি ॥ ১ ॥

“বিশয়ানুরক্ত চিত্তকে নিরুদ্ধ করিব” এই প্রকার উৎসাহ ও সাহস, ধৈর্য—অর্থাৎ শীঘ্র কার্য সিদ্ধি হইল না বলিয়া, কার্য ত্যাগ না করিয়া কার্য সিদ্ধির আশায় যাবজ্জীবন পর্য্যন্ত যোগ সাধন কর, তত্ত্বজ্ঞান—অর্থাৎ বিষয় সকল যুগতুষণার দ্বারা অনিত্য একমাত্র ব্রহ্মই সত্য,—এই প্রকার বস্তুর জ্ঞান, এবং নিশ্চয়—অর্থাৎ শাস্ত্র ও গুরুবাক্যে বিশ্বাস ও বহুজনসঙ্গ পরিত্যাগ,—এই ছয় প্রকার কারণ অবিলম্বে যোগসিদ্ধির উপায় ।

ব্রহ্মচারী মিতাহারী ত্যগী যোগপরায়ণঃ ।

অদাদূর্দ্ধং ভবেৎ সিদ্ধো নাত্রে কার্য বিচারণা ॥

গোরক্ষ সং—

যোগীবাক্তি ব্রহ্মচর্য্য অবলম্বন করিয়া থাকিবে, পরিমিত আহার করিবে ও ত্যাগশীল হইবে । এই প্রকার অবস্থায় থাকিয়া যোগ

(১) টীকা । বিষয় প্রবণঃ চিত্তঃ, নিরুৎসাহোবেতুত্বম উৎসাহঃ । সাধ্যতা সাধ্যত্বে পরিভাব্য সহসা প্রবৃত্তিঃ সাহসং । যাবজ্জীবনং স্তেৎস্বতেষেত্যেদো ধৈর্য্যম্ । বিষয়া যুগতুষণাজলধদসত্ত্বঃ ব্রহ্মৈব সত্যমিতি বাস্তবিকং জ্ঞানুং তত্ত্বজ্ঞানং যোগানাং বাস্তবিকং জ্ঞানং বা । শাস্ত্রগুরু বাক্যেণ বিশ্বাসো নিশ্চয়ঃ প্রকৃতি বাবৎ । জনানাং যোগাত্ম্য প্রতিকূলানাং যঃ সঙ্গস্তস্মৈ পরিত্যাগাৎ । ষড়্ভিরেতি-
র্যোগঃ প্রকর্ষণাবিলম্বেন সিদ্ধ্যতীত্যর্থঃ

অভ্যাস করিলে একবৎসরের পরেই সিদ্ধ লাভ করিতে পারিবে ; ইহাতে আর কোন কার্য বিচার নাই।

সিদ্ধান্তবাক্য শ্রবণ, নিয়ত নির্লিপ্তভাবে সংসারে অবস্থান, বিষ্ণুর নামকীর্তন, শ্রুতিমধুর নাদ শ্রবণ, ধৃতি, ক্ষমা, তপস্তা, বাহু ও অভ্যন্তর শৌচ—অর্থাৎ বিশুদ্ধভাব, হ্রী (নীচ সংসর্গে বা কুকর্মে লজ্জা), মতি (সদগুণে প্রেরণ) এবং গুরুসেবা, এই সমস্ত নিয়ম সর্বদা যোগীর পালন করা কর্তব্য।

যে সময় পিঙ্গলা নাড়ীতে (দক্ষিণ নাসিকায়) বায়ু প্রবাহিত হইবে, সেই সময় ভোজন করা যোগীর কর্তব্য ; আর যে সময় বায়ু ইড়া নাড়ীতে (বাম নাসিকায়) প্রবাহিত হইতে থাকিবে, সেই সময় যোগীগণ শয়ন করিবেন ! আহার করিবার অব্যবহিত পরে এবং অত্যন্ত ক্ষুধার সময় যোগাভ্যাস করা অবিধেয়।

প্রথম যোগাভ্যাসকালে প্রতিদিন যথানিয়মে যথাসময়ে কুস্তক করা কর্তব্য। এই প্রকার অনুষ্ঠান করিলে যোগী বায়ু ধারণ বিষয়ে প্রচুর শক্তি লাভ করিতে পারেন ; সুতরাং ইচ্ছামত বায়ু ধারণ করিবার ক্ষমতা হওয়ায়, কেবল কুস্তক সিদ্ধি হইয়া থাকে সংশয় নাই। কেবল কুস্তক সিদ্ধ হইলে যোগীর পক্ষে কি না সিদ্ধ হয় ?

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

কেবলে কুস্তকে সিদ্ধে রেচকপূরকবর্জিত্তে ।

ন তস্য দুর্লভং কিঞ্চিদ্ভিষু লোকেষু বিদ্যতে ॥

অর্থাৎ রেচক পূরক বিহীন কেবল কুস্তক সিদ্ধ হইলে জিহ্ববনে কিছুই দুর্লভ থাকেনা।

যোগ তারাবলী গ্রন্থে লিখিত আছে যে,—

নিরকুশানাং শ্বাসনোদুগমানাং
নিরোধনৈঃ কেবলকুস্তকাখৈঃ ।
উদেতি সৰ্বেন্দ্রিয়বৃত্তিশূন্যো
মরুৎপ্লয়ঃ কাপি মহামতীনাং ॥

শ্বাস প্রশ্বাস স্বভাতই নিরকুশ অর্থাৎ অনিবার্য ; পরন্তু কেবল
কুস্তক দ্বারা এই শ্বাস-প্রশ্বাস নিরুদ্ধ হইলে বুদ্ধিমান যোগীদিগের
শ্রাণবায়ু পবনপদে লয় পায় । তখন যোগীর কোন ইন্দ্রিয়েরই কোন
বৃত্তি থাকে না ।

দশম স্তবক ।

—*::—*::—

যোগাচার কথন ।

এইক্ষণ যাহা যোগের বিঘ্নকর, যাহা পরিত্যাগ করা যোগিদিগের
অবশ্য কর্তব্য, যাহা পরিত্যাগ করিলে যোগী সংসার রূপ দুঃখবারিধি
উত্তীর্ণ হইতে পারেন, তাহা বিবৃত হইতেছে ।

অন্নং রুক্ষং তথা তীক্ষ্ণং লবণং সার্ষপং কটুং ।

বহুলং ভ্রমণং প্রাতঃস্নানং তৈলবিদাহকং ॥

স্তেয়ং হিংসাং জনদ্বেষণাহঙ্কারমনাজ্জবং ।

উপবাসমসত্যঞ্চ মোহঞ্চ প্রাণি পীড়নং ॥

স্রীসঙ্গমগ্নি সেবঞ্চ বহ্বালাপং দ্বিষাপ্রিয়ং ।

অতীব ভোজনং যোগী ত্যজেদেতানি নিশ্চিতম্ ॥

শিব সংহিতা ।

অন্ন দ্রব্য, তীক্ষ্ণ দ্রব্য, লবণ, সর্ষপ তৈল এবং কটু দ্রব্য, এই
সকল সেবন করা, বহু পথ ভ্রমণ, প্রাতঃ স্নান, তৈলাদিবিদাহক
দ্রব্য ব্যবহার, পশুদ্রব্য অপহরণ, হিংসা, "লোকদ্বেষ, অহঙ্কার,
কুটিলতা, একাদশাদিতে উপবাস, অসত্যভাষণ, মোহ (সংসারে
অভ্যাশক্তি), প্রাণিপীড়ন, স্রীসঙ্গকরণ, অগ্নি সেবন, দ্বিষাদি

ভেদে বহু আলাপ, অতিশয় ভোজন ইত্যাদি যোগ বিঘ্নকর বিনয় সকল যোগী ব্যক্তি সর্বতোভাবে পরিত্যাগ করিবেন ।

অত্যাহারঃ প্রয়াসশ্চ প্রজল্লো নিয়মগ্রহঃ ।

জনসঙ্গশ্চ লৌল্যঞ্চ বড়্ভির্যোগো বিনশ্যতি ॥

হঠযোগপ্রদী—

অতিশয় ভোজন, প্রয়াস অর্থাৎ সমধিক শ্রমজনক কার্য, বহু ভাষণ, নিয়মগ্রহ অর্থাৎ প্রাতঃস্নান, রাত্রিতে ভোজন ও ফলাহারাদি নিয়ম পালন এবং জনসঙ্গ ও চাঞ্চল্য, এই বড়্ভিধ কারণে যোগে বিঘ্ন উপস্থিত হয়, সুতরাং যোগী ব্যক্তি ইহা বর্জন করিবেন ।



একাদশ স্তবক ।



যোগীদিগের আহার নিরূপণ ।

৭

মিতাহারং পরিত্যজ্য যোগারম্ভক যোহিত্যসেৎ ।

নানাব্যাধির্ভবেৎ তস্ম কিঞ্চিদ্বোগ ন সিধ্যতি ॥

গোরক্ষ সংহিতায় ।

যে ব্যক্তি পরিমিতাহার না করিয়া যোগারম্ভ করবেন, তাঁহার দেহ নানা প্রকার ব্যাধি দ্বারা আক্রান্ত হয় এবং যোগাভ্যাস বিষয়ে কিঞ্চিন্মাত্র ফল লাভ করিতে পারেন না ।

মিতাহার কথন ।

স্বস্নিক্শমধুরাহারঃ চতুর্থাংশ বিবর্জিতঃ ।

ভুক্ত্যাতে শিবসম্প্রীত্যে মিতাহারঃ স উচ্যতে ।

হঠযোগ প্রদীপ—

মিতাহার কি তাহা বলা যাইতেছে । উদরের চতুর্থাংশ শূন্য রাখিয়া স্নিক্শম অথবা মধুর ভোজন করিবে ।, শিবের (জীবাত্মার) * প্রীত্যার্থে এই প্রকার ভোজনকেই মিতাহার কহে ।

* “শিবো জীব ইন্দ্রো বা ভোক্তা ইতি মহেশ্বরঃ” ইতি বচনাৎ ।
তস্ম সম্প্রীত্যে সম্যক্ প্রীত্যর্থং বা ভুক্ত্যাতে স মিতাহার ইত্যুক্ততে ।

অনুজ্ঞাও বলিয়াছেন ;—

দ্বৌ ভাগৌ পূরয়েদনৈস্তোয়েনৈকং প্রপূরয়েৎ ।

বাযোঃ সঞ্চরনার্থায় চতুর্থমবশেষয়েৎ ॥

উদরের দুই ভাগ অন্ন (ভক্ষ্যদ্রব্য) দ্বারা এবং একভাগ জলের দ্বারা পূর্ণ করিবে । অপর চতুর্থভাগ বায়ু সঞ্চরণের জন্য শূন্য রাখিবে ।

গোরক্ষ সংহিতাতে বলিয়াছেন যে,—

শুদ্ধং স্নমধুরং স্নিদ্ধং উদরাক্ষি বিবর্জিতং ।

ভুক্ত্যাতে স্নরসংপ্রীত্যা মিতাহারমিমং বিদুঃ ॥

অতি পবিত্র, স্নমধুর এবং স্নিদ্ধ বা অর্কোদর পূর্ণ কবিয়া প্রীতির সহিত ভোজন করিবে । এইাই মিতাহার বলিয়া কথিত হইয়াছে ।

পুষ্টং স্নমধুরং স্নিদ্ধং গব্যং ধাতুপ্রপোষণং ।

মনোহভিলষিতং যোগ্যং যোগী ভোজনমাচরেৎ ।

হঠযোগ প্রদী—

দেহের পুষ্টিসাধক, স্নমধুর স্নিদ্ধ দ্রব্য, গব্য দুগ্ধ ও গব্য ঘৃত, (অভাবে মহিষ দুগ্ধ ও মহিষ ঘৃত) এবং মনোভিলাষিত ধাতুপোষক (লড্ডুক ও পিষ্টকাদি) দ্রব্য যোগীগণ আহার করিবেন ।

শাল্যম্নং যবপিণ্ডম্বা গোধূম পিণ্ডকং তথা ।

মুদগং মাসং চনকাদি শুভ্রং তুষবিবর্জিতং ॥

গোরক্ষ সংহিতায়াং ।

যোগিগণ শালিধাত্তের অন্ন এবং তুষরহিত যবপিণ্ড, গোধূম-
পিণ্ড, মুগ, মাসকলাই ও চুনকাহি (ছোলা প্রভৃতি) দ্রব্য ভক্ষণ
করিবে ।

গোধূম শালিযবষষ্ঠিক শোভনাম্নঃ
ক্ষীরাস্তথও নবনীত সিতামধুনি ।
শুষ্ঠীপটোলককলাদিক পঞ্চশাকং
মুদগাদি দিব্যমুদকং চ মুনীন্দ্রপথ্যং ॥

হঠযোগ প্রদীপিকা ।

গোধূম, শালিধাত্তের অন্ন, যব, ষষ্ঠিধাত্তের (বাহা বাইট দিনে
পাকে, সেই ধাত্তের) সূপাবিক্রান্ত, তুণ্ড, ঘৃত, শর্করা, নবনীত,
পঞ্চশর্করা (মিছরি), মধু, শুষ্ঠী, পটোল, পঞ্চশাক অর্থাৎ জিরাতি
শাক, বেথোশাক, হিঞ্চাশাক, নটেশাক ও প্রসন্নবানশাক মুদগাদি
ও পবিত্র নিম্বল জল, যোগীদিগের পথ্য ।

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ স্বপ্রণীত সংহিতাতে বলিয়াছেন যে,
যোগী ব্যক্তি পটোল, কাঁঠাল, মানকচু, কাকরোল, কাঁকুড়,
বদরী (কুল), করঞ্জ, কদলী (কলা) ডুমুর, কাচকলা, ছোট
ছোট কলা, কদলীদণ্ড (খোড়), মুলো ও বেগুন আহার করিবে,
এবং আলুইচ, জামফল, লবঙ্গ, শক্তিবৃদ্ধিকর দ্রব্য, জাম, হরীতকী
ও খজুর ভক্ষণ করিবে ।

দ্বাদশ স্তবক ।

—ঃ*ঃ—ঃ*—

বর্জনীয় আহাৰ নিৰূপণ ।

ইচ্ছোগ প্রদীপিকাগ্রন্থে উক্ত হইয়াছে,—

কটু তীক্ষ্ণতীক্ষ্ণলবণোক্ত হরীত শাক
সৌবীরতৈলতিলসর্ষপ মৃদু মৎস্তান্ ।
অজাদিমাংসদধিতক্ক কুলথ কোল-
পিণ্যাকহিঙ্গুলশুনাভ্যমপথ্য মাভুঃ ॥

কটু দ্রব্য, তেঁতুল প্রভৃতি অন্নদ্রব্য, মরীচাদি তীক্ষ্ণ দ্রব্য, লবণ,
জুড়াদি উষ্ণদ্রব্য, পত্রশাক—অর্থাৎ যে শাকের পত্র প্রধান,
কাড়ি, তিল ও সর্ষপ তৈল, মৃদু, মৎস্ত, ছাগাদির মাংস,
দধি, ঘোল, কুলথকলার আদি ডাইল, কুল (ববই), তিল পিণ্ড,
হিঙ্গু, লগুন, পিঁয়াজ প্রভৃতি দ্রব্য যোগান্তান কারণে অপথ্য
প্রমাণ জানিবে ।

ভোজনমহিতং বিদ্যাৎ পুনরশ্রোষীকৃতঃ ক্লৃপঃ ।

অতিলবণমন্নযুক্তং কদশনশাকোৎকটং বর্জম্ ॥ *

• ইচ্ছোগ প্রদী—

* টীকা ।—পশ্চাদগ্নি সংযোগেনোষীকৃতঃ সন্তোজনঃ সুপোদন
কটিকাদি ক্লৃপঃ স্বতাদিহীনঃ অতিশয়িতঃ লবণঃ স্নিগ্ধস্তদতিগম্যঃ

যে সকল দ্রব্য পাকান্তে পুনঃ উষ্ণ করা হইয়াছে, সেই সকল দ্রব্য এবং ঘৃতবিহীন মূপ ও কুষ্টি, অত্যধিক লবণযুক্ত দ্রব্য ও রাশি ভক্ষণ যোগীদিগের পক্ষে অহিতকর ; সুতরাং তৎসমস্ত বর্জন করিবে ।

কুলথং মসুরং পাণ্ডুং কুম্বাণ্ডং শাকদণ্ডকং ।

তুন্দী কোল কপিথঞ্চ কণ্টবিল্লং পলাশকং ॥

গোরক্ষ সং—

কলাই, মসুর, পাণ্ডু নামক দ্রব্য, কুম্বাণ্ড, শাকের ডাঁটা, তুন্দী (গোলাকার লাউ), কুল, করেদবেল, কণ্টবিল্ল এবং পলাশ এই সকল বস্তু যোগী ব্যক্তি ভক্ষণ করিবে না ।

কদম্ব, কামরাজা, পিয়াল, লকচু (ডছরা), গাব, পাকা কলা, নারিকেল, দাড়ীম, নবনীফল, আমলকী ও অন্নরসযুক্ত বস্তু ভক্ষণীয় নহে ।

কাঠিন্যং দূরিতং পুতিমুষ্ণং পয়ূর্যসিতং তথা ।

অতিনীতং চাতিচোত্রং ভক্ষ্যণীয়ং বিবর্জয়েৎ ॥

গোরক্ষ সং—

কঠিন কোন বস্তু—অর্থাৎ অতি দীর্ঘকালে বাহ্য পরিপাক পায়, বাহ্য তামসিক ভাবের উত্তেজনা কর, তাদৃশ পাপ বর্জক বস্তু,

যদি লবণ মতিক্রান্ত মতিলবণ চাকুনা ইতি লোকে প্রসিদ্ধং শাকং যবক্ষার্য দিকং চ । লবণস্ত সর্বথা বর্জনীয়ত্যাছত্তরঃ পক্ষঃ সাধুঃ ।

ভূগন্ধিযুক্ত বস্তুঃ, অতিশয় উষ্ণ দ্রব্য, পুষ্যসিত (বাসী) দ্রব্য, অতি শীতল ও অতি উগ্র দ্রব্য ভোজন করিবে না।

• প্রাতঃস্নানোপবাসাদি কাষক্লেশবিধিং বিনা।

একাহারং নিরাহারং যামান্তে চ ন কারয়েৎ ॥

গোরক্ষ সং—

প্রাতঃ স্নান, উপবাসাদি ক্লেশ ব্যতীত একাহার বা নিরাহার করিবে না ; তবে এক প্রহর অন্তরে ভোজন করিলে অবশ্য পূর্বোক্ত কাল বিধি উলঙ্ঘিত হইবে না।

ইতি ইঠযোগ-প্রণালী বা সহজ যোগ-শিক্ষা নামক গ্রন্থ

প্রথম খণ্ড সমাপ্তঃ ।



দ্বিতীয় খণ্ড ।

প্রথম স্তবক ।

যোগ ও তৎ সাধন ।

যোগশাস্ত্রে আট প্রকার যোগের কথা উল্লেখ হইয়াছে ।
মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

“যমনিয়মাসন প্রাণায়াম প্রত্যাহারধারণা-
ধ্যান সমাধয়োহষ্টাঙ্গানি ॥”

অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান
ও সমাধি এই আটটি সাধনার নাম অষ্টাঙ্গ যোগ ।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য ও বলিষ্ঠাছেন,—

যমশ্চ নিয়মশ্চৈব আসনঞ্চ তথৈব চ ।

প্রাণায়ামস্তথা গার্গি ! প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ।

ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি, বরাননে ॥

হে বরাননে গার্গি ! যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার,
ধারণা, ধ্যান * সমাধি—এই আট প্রকার প্রক্রিয়াকে যোগাঙ্গ
বলে ।

দত্তাত্রেয় সংহিতা প্রভৃতি গ্রন্থেও উক্ত অষ্টবিধ যোগাঙ্গ কীর্তিত হইয়াছে ।

এই আট প্রকার যোগাঙ্গ দ্বারা সাত প্রকার সাধন কীর্তিত হইয়া থাকে । কেননা, যম ও নিয়ম নামক অঙ্গ দুইটী যোগ বিষয়ের সাধন নহে । এই নিমিত্ত আসন নামক তৃতীয়াঙ্গ হইতে সমাধি পর্য্যন্ত যে ছয়টী অঙ্গ ও ষট্‌কর্ম্ম নামক একটি উপাঙ্গ— এই সাতটির সাত প্রকার সাধন কথিত হইয়াছে । *

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ স্বপ্রণীত সংহিতা গ্রন্থে আসন হইতে সমাধি পর্য্যন্ত ছয়টী মাত্র যোগাঙ্গ বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন যথা,—

অসনং প্রাণসংরোধঃ প্রত্যাহারশ্চ ধারণা ।

ধ্যানং সমাধিরেতানি যোগাঙ্গানি বদন্তি ষট্ ॥

নিরুক্তর তদ্ব্যেও 'উক্ত ষড়্‌বিধ যোগাঙ্গ কীর্তিত হইয়াছে ।

'যম ও নিয়ম' এই দুইটী যোগাঙ্গ যদিও মহাত্মা গোরক্ষনাথ স্বীকার করেন না, তথাপি ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন কার্য্য করিবার কথা উল্লেখ করিয়াছেন । তদ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, ষট্‌কর্ম্মটীই নিয়ম নামক যোগাঙ্গের অন্তর্গত । কেননা, ষট্‌কর্ম্ম জন্ত যে ~~সমস্ত~~ পদ্ধতি উল্লেখ আছে এবং নিয়ম নামক যোগাঙ্গের যে রূপ

* শোধনং দৃঢ়তা চৈব হৈর্য্যং ধৈর্য্যঞ্চ লাঘবং ।

প্রত্যক্ষঞ্চ নিলিপ্তত্বং দৈহিকং সপ্ত সাধনং ॥

গোরক্ষ সংহিতায়াং ।

শোধন, দৃঢ়তা, হৈর্য্য, ধৈর্য্য, লাঘুত্ব, প্রত্যক্ষ ও নিলিপ্ততা— এই সপ্তবিধ সাধন দ্বারা দেহকে পরিশুদ্ধ করিতে হয় ।

সাধন দেখা যায় ; তাহা পরস্পর মিলন করিলে ষট্‌কর্ম দ্বারা শোধন কার্য্যটী নিয়ম নামক যোগাঙ্গের অংশ বলিয়াই বিশেষ প্রতীতি হয় । কেবল ‘যম’ নামক যোগাঙ্গটীর কোন রূপ সাধন প্রণালী দেখিতে পাওয়া যায় না ; কারণ, উহার অধিকাংশ প্রক্রিয়াই মানসিক । এই নিমিত্ত বলিতে পারা যায় যে ‘যম’ নামক যোগের প্রথমাঙ্গটী কেবল বৈরাগ্য উৎপাদনের সাধকমাত্র ।

যোগি প্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ আসন দ্বারা দৃঢ়তা, প্রত্যা-
হার দ্বারা ধীরতা, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুত্ব, ধ্যান দ্বারা প্রত্যক্ষ ও
সমাধির দ্বারা নির্লিপ্ততার বিষয় বিবৃত করিয়াছেন । তাহাতে
আসন, প্রত্যাহার, প্রাণায়াম, ধ্যান ও সমাধি—এই পাঁচটী যোগাঙ্গ
মাত্র উল্লেখ করা হইয়াছে । ইনি স্থায়ী যোগাঙ্গ স্বীকার করেন
বটে, কিন্তু পাঁচটীর সাধন উল্লেখ করিয়াছেন মাত্র । ইনি ধারণা,
নামক যোগাঙ্গের কোন রূপ সাধন উল্লেখ না করিয়া মুদ্রা দ্বারা
স্থৈর্য্য সাধনের বিষয় উল্লেখ করিয়াছেন । ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে
যে, ধারণা দ্বারা মুদ্রারূপ প্রক্রিয়ার সহযোগে স্থৈর্য্য সাধন বলা
হইয়াছে ।

যোগিশ্রেষ্ঠ গোরক্ষ নাথের মতে যে যে যোগাঙ্গ দ্বারা যে যে
সাধন সম্পন্ন করিতে হয় তাহা বলা যাইতেছে । যথা—

ষট্‌কর্ম্মণা শোধনঞ্চ আসনেন ভবেৎদৃঢ়ং ।

মুদ্রয়া স্থিরতা চৈব প্রত্যাহারেণ ধীরতা ॥

প্রাণায়ামাং লঘবঞ্চ ধ্যানাং প্রত্যক্ষমাত্মনি ।

সমাধিনা নির্লিপ্তত্বং মুক্তিরেব ন সংশয়ঃ ॥

ষট্‌কর্ম্ম দ্বারা শোধন, আসন দ্বারা দৃঢ়তা, মুদ্রা দ্বারা স্থৈর্য্য,

প্রত্যাহার দ্বারা ধীরতা, প্রাণায়াম দ্বারা লঘুত্ব, ধ্যান দ্বারা প্রত্যক্ষ এবং সমাধি দ্বারা নির্লিপ্ততা সাধন করিলে মুক্তিলাভ হইয়া থাকে, ইহাতে সংশয় নাই ।

হঠযোগ প্রকাশক এই গ্রন্থে যম ও নিয়ম নামক যোগাঙ্গ দুইটির সাধন বিষয়ের আলোচনা আমরা করিব না । হঠযোগ প্রবর্তক গোরক্ষনাথের মতানুসারে আসন নামক তৃতীয় যোগাঙ্গ ইহাতেই সাধন প্রক্রিয়া বর্ণন করিব । পরন্তু ইঠতত্ত্ব নিরূপক ঘেরণ্ড সংহিতা শিব সংহিতা প্রভৃতি গ্রন্থেও যম ও নিয়ম নামক যোগাঙ্গ দুইটির কোন সাধন প্রক্রিয়া বর্ণিত হয় নাই । সুতরাং আমাদের এই গ্রন্থে বর্ণিত না হইলেও গ্রন্থের কোন অঙ্গহানি হইবে না ।

হঠযোগ প্রদীপিকা নামক গ্রন্থেও বলিয়াছেন,—

“হঠম্ প্রথমাস্তত্বাদাসনং পূর্বমুচ্যতে ।”

অর্থাৎ হঠযোগের প্রথমাস্তই আসন ; সুতরাং প্রথমে সেই আসনের কথাই কথিত হইতেছে ।

দ্বিতীয় স্তবক ।

—*::—*::—

আসন ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—“স্থিরস্থাসনং” অর্থাৎ শরীর না টলে, না পড়ে, বেদনা প্রাপ্ত না হয়, চিত্তের কোনরূপ উদ্বেগ না জন্মে, এইরূপ ভাবে উপবেশন করার নাম আসন ।

“ ততো হৃদ্বানভিঘাতঃ । ”

পাতঞ্জল ।

আসনাত্যাস দ্বারা সর্ববিধ হৃদ্ব নিবৃত্তি হয়—অর্থাৎ আসন সিদ্ধ হইলে শীত গ্রীষ্ম, ক্ষুধা, তৃষ্ণা, রাগ ও ঘেব প্রভৃতি হৃদ্ব সকল যোগ সিদ্ধির বাধাক্ত করিতে পারে না ।

এই অসীম অনন্ত সংসারে আসন যে কত প্রকার আছে, তাহার ইয়ত্তা করা যাইতে পারে না । ইহ সংসারে যত প্রকার জীব জন্তু আছে, আসনও তত প্রকার আছে । সেই সমস্ত আসনের প্রভেদ কেবল একমাত্র মহৈশ্বর্য সম্পন্ন ভগবান মহেশ্বরই বিজ্ঞাত আছেন । তাই গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

আসন্যনি চ তাবন্তি যাবন্তো জীবজন্তবঃ ।

এতেষামখিলান্ ভেদান্ বিজানাতি মহেশ্বঃ ॥

যোগিপ্রবর গোরক্ষনাথ বলেন,—

চতুরশীতিলক্ষানাং একৈকং সমুদাহৃতং ।

ততঃ শীর্ষেণ পীঠানাং ষোড়শোদশং শতং কৃতং ॥

শাস্ত্রকারগণ চতুরশীতি লক্ষ (চৌরাশিলক্ষ) প্রকার জীব স্বীকার করেন, এই জন্ত আসনও চতুরশীতিলক্ষ প্রকার নির্দিষ্ট করিয়াছেন । তন্মধ্যে চৌরাশি প্রকার আসন শীর্ষস্থানীয়—অর্থাৎ শ্রেষ্ঠ ।

শিব সংহিতা নামক গ্রন্থে মহেশ্বর স্বয়ং বলিয়াছেন,—

চতুরশীত্যাসনানি সন্তি নানা বিধানি চ ।

তেভ্যশ্চতুষ্কমাদায় যমোক্তানি ত্রবীম্যহং ॥

সিদ্ধাসনং তথা পদ্মাসনঞ্চোগ্রাঞ্চ স্বস্তিকং ॥

আমি (মহেশ্বর) অপরাপর ভগ্নে পৃথক্ পৃথক্ চতুরশীতি প্রকার আসন বলিয়াছি, তন্মধ্যে এখানে কেবল প্রধান চারিটা মাত্র আসন বলিতেছি । যথা,—সিদ্ধাসন, পদ্মাসন, উগ্রাসন ও স্বস্তিকাসন ।

সিদ্ধাসন ।

যোনিং সংপীড়্য যত্নেন পাদমূলেন সাধকঃ ।

মেটোপরিপাদমূলং বিন্যসেৎ ধোণবিৎ সদা ॥

দৃষ্ট্য নিরীক্ষ্য ক্রমব্যং নিশ্চলঃ সংযতেন্দ্রিয়ঃ ।

বিশেষ বক্রকায়শ্চ রহস্যদ্বৈবেগবর্জিতঃ ॥

এতৎ সিদ্ধাসনং জ্যেষ্ঠং সিদ্ধানাং সিদ্ধিদায়কং ।

যেনাভ্যাসবশাৎ শীঘ্রং যোগনিষ্পত্তি মাপ্নুয়াৎ ॥

শিবসংহিতা ।

যোগতত্ত্বজ্ঞ সাধক বাম পদের মূলদেশ দ্বারা ঘোনি (লিঙ্গ ও গুহদেশের মধ্যস্থল) নিপীড়িত করত দক্ষিণ পদের গুল্ফ (বাহাতে লিঙ্গদ্বার রুদ্ধ হয় একরূপ ভাবে) উপস্থের উপরি বিচলিত করিবেন এবং সংযতেন্দ্রিয় ও নিশ্চলকার্য হইয়া ক্রমধো দৃষ্টি স্থির রাখিবেন । বিশেষতঃ নির্জনে উদ্বেগ শূন্য হইয়া একরূপ ভাবে বসিতে হইবে যে, যেন দোহর কোন অংশ বক্রভাবাপন্ন না হয় । এই প্রকার উপবেশনকে সিদ্ধাসন বলে । অনেক সিদ্ধ-পুরুষ এই আসন দ্বারাই সিদ্ধি প্রাপ্ত হইয়াছেন । এই আসনে বসিয়া যোগাভ্যাস করিলে শীঘ্র যোগের নিষ্পত্তি অবস্থা লাভ করা যায় ।

গোরক্ষ সংহিতাতে বলিয়াছেন,—

ঘোনিস্থানকমজ্জি মূল ঘটতং কৃত্বা দৃঢ়ং বিন্যসেৎ ।

মোট পাদমথৈকমেব হৃদয়ে ধৃত্বা সমং বিগ্ৰহং ॥

স্থানুঃ সংযামিতেন্দ্রিয়োহচলদৃশা পশ্যান্ ভ্রবোরন্তরং

চৈতন্যাখ্যকপাটভেদজনকং সিদ্ধাসনং প্রোচ্যতে ॥

ঘোনি স্থানকে পদের মূলদেশ সংযোজিত করিয়া এক চরণ মোটদেশে দৃঢ়রূপে আবদ্ধ করিবে এবং হৃদয়ে চিবুক বিন্যস্ত করিয়া দেহটিকে সমভাবে সংস্থাপন করত ইন্দ্রিয়গণকে বিবর্তন হইতে সংযত

করিয়া ক্রমবশতঃ মধ্যদেশে দৃষ্টি স্থাপন পূর্বক নিশ্চলভাবে উপবেশন
করাকে সিদ্ধাসন বলে।

পদ্মাসন।

বামোন্মুখপরি দক্ষিণং হি চরণং সংস্থাপ্য বামং তথা।
দক্ষোন্মুখপরি তথৈব বন্ধনবিধিং কৃত্বা করাভ্যাং দৃঢ়ং ॥
তৎপৃষ্ঠে হৃদয়ে নিধায় চিবুকং নাসাগ্রমালোকয়ে-
দেতদ্ব্যাধি কারনাশনকরং পদ্মাসনং প্রোচ্যতে ॥

গোরক্ষ সং—

বাম উরুর উপরে দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরে বাম
চরণ সংস্থাপন করত উভয় হস্ত দ্বারা পৃষ্ঠদিক দিয়া বাম হস্ত দ্বারা
বাম পদাঙ্গুষ্ঠ দক্ষিণ হস্তদ্বারা দক্ষিণ পদাঙ্গুষ্ঠ ধারণ করিবে এবং
হৃদয়দেশে চিবুক বিস্তৃত করত নাসিকাগ্রভাগে দৃষ্টি স্থাপনপূর্বক
উপবেশন করিবে। এইরূপ উপবেশনের নাম পদ্মাসন। এই
পদ্মাসন ব্যাধি ও বিকার নাশ করে।

শিবসিংহিতা গ্রন্থে বলিয়াছেন,—

উত্তানো চরণৌ কৃত্বা উরু সংস্থৌ প্রযত্নতঃ ।
উরুমধ্যে তথোত্তানৌ পাণীকৃত্বা তু তাদৃশৌ ॥
নাসাগ্রে বিন্তসেন্দৃষ্টিং দন্তমূলঞ্চ জিহ্বয়া ।
উত্তান্য চিবুকং বন্ধ উত্থাপ্য পবনং শনৈঃ ॥
যথাশক্ত্যা সমাকূষ্য পূরয়েদ্রবং শনৈঃ ।
যথা শক্ত্যা ততঃ পশ্চাৎ রেচয়ে দরি রোধতঃ ।
ইদং পদ্মাসনং প্রোক্তং সর্বব্যাধি বিনাশনং ॥

বাম উরুর উপরি দক্ষিণ চরণ এবং দক্ষিণ উরুর উপরি বাম চরণ উত্তমভাবে যত্ন পূর্বক রাখিয়া হস্ততলদ্বয় ও উরুদ্বয় মধ্যে ঐকপ উত্তমভাবে স্থাপন করিবে । তৎপর নাসাগ্রে দৃষ্টি সংস্থাপনপূর্বক দন্তমূলে জিহ্বা স্থাপন করিবে এবং চিবুক ও বক্ষস্থল উন্নত করিয়া শক্ত্যানুসারে অগ্নে অগ্নে বায়ু পূরণ করত অবি-
রোধে যথাশক্তি ধারণ করিয়া পশ্চাৎ যথাশক্তি রেচন করিবে ।
ইহাকেই সর্বব্যাপি বিনাশক পদ্মাসন বলে ।

উগ্রাসন ।

প্রসার্য চরণদ্বন্দ্বং পরস্পর মসংযুতং । •

স্বপাণিভ্যাং দৃঢ়ং ধৃষ্টা জানুপরি শিরোন্যসেৎ ॥

আসনোগ্রমিহং প্রোক্তং ভবেদনিলদীপনং ।

দেহাবসাদহরণং পশ্চিমোত্তান সংজ্ঞকং ॥

শিব সং—

সাধকঃ উপবিষ্ট হইয়া পদদ্বয় যেন পরস্পর সংলগ্ন না হয়, এইকপ ভাবে চরণদ্বয়দণ্ডাকারে প্রসারণ করিয়া বাম চরণতলে বামহস্তের অঙ্গুলী এবং দক্ষিণচরণতলে দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুলী স্থাপন করিয়া তদ্বারা পদদ্বয় দৃঢ়রূপে ধারণ করত জানুদ্বয়ের মধ্যে মস্তক স্থাপন করিবে । ইহাকে উগ্রাসন বলে । অনেক ইহাকে পশ্চিমো-
ত্তান আসনও বলিয়া থাকেন । এই উগ্রাসন বা পশ্চিমোত্তান আসন দ্বারা উদরানল প্রদীপ্ত হয় এবং দৈহিক অবসাদও বিদূরিত হইয়া থাকে ।

স্বস্তিকাসন ।

জানুর্কোঁরন্তরে সম্যক্ কৃৎস্না পাদতলে উভে ।
 সমকায় মুখাসীনঃ স্বস্তিকং তৎ প্রচক্ষতে ॥
 অনেক বিধিনা যোগী মারুতং সাধয়েৎ সুধীঃ ।
 দেহে ন ক্রমতে ব্যাধিস্তস্য বায়ুশ্চ সিধ্যতি ॥

শিব সং—

সাধক উভয় জানুর্দেশ ও উভয় উরুদেশের মধ্যভাগে উভয় পদতল রাখিয়া সরলদেহে সুখে উপবিষ্ট হইবেন । যোগিগণ ইহাকেই স্বস্তিকাসন বলিয়া থাকেন । যে সুবুদ্ধি যোগী এই আসনে সমাসীন হইয়া যথাবিধানে বায়ু সাধন করেন, তাঁহার দেহ কোন প্রকার ব্যাধির দ্বারা আক্রান্ত হয় না এবং আশু তাঁহার বায়ু সিদ্ধ হয় ।

মহর্ষি বাজ্রবল্ল্য বলেন,—

সীবন্যাঃ বামতঃ পার্শ্বে গুল্ফৌ নিক্ষিপ্য পাদয়োঃ ।
 মধ্যে দক্ষিণ গুল্ফস্ত দক্ষিণে সব্যগুল্ফকং ।
 এতচ্চ স্বস্তিকং প্রোক্তং সর্বপাপপ্রণাশনং ॥

সীবনীর বামদিকে দক্ষিণ গুল্ফ ও এবং দক্ষিণ দিকে বাম গুল্ফ থাকে, এইরূপে উভয় চরণের গুল্ফ স্থাপন করত উপবেশন করাকে স্বস্তিকাসন বলে । এই স্বস্তিকাসন সর্ববিধ পাপ নাশ করে ।



যোগি যাজ্ঞবল্ক্যের মতে—“স্বস্তিক, গৌমুখ, পদ্ম, বীর, সিংহ, ভদ্র, মুক্ত, ময়ূর” এই অষ্ট প্রকার আসন শ্রেষ্ঠ ।

গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

আসনেভ্যঃ সমস্তেভ্যো দ্বয়মেতদুদাহৃতং ।

একং সিদ্ধাসনং প্রোক্তং দ্বিতীয়ং কমলাসনং ॥

সমস্ত আসনের মধ্যে দুইটী আসন বলিব : একটি সিদ্ধাসন এবং দ্বিতীয় পদ্মাসন ।

অষ্টাঙ্গ সংহিতায় বত্রিশ প্রকার আসন নির্দেশ করিয়াছেন । যথা,—সিদ্ধ, পদ্ম, ভদ্র, মুক্ত, বজ্র, স্বস্তিক, সিংহ, গৌমুখ, বীর, পদ্ম, মৃত, গুপ্ত, মংস্ত, মংস্তোক্ত, গোরক্ষ, পশ্চিমোত্তান, উৎকর্ষ, সঙ্কট, ময়ূর, কুকুট, কূর্ম্ম, উত্তানকূর্ম্ম, মণ্ডুক, উত্তানমণ্ডুক, বৃক্ষ, গরুড়, বৃষ, শলভ, মকর, উষ্ট্র, ভুজঙ্গ ও যোগাসন । নিম্নে এই সকল আসনের মধ্যে পূর্ক্ববর্ণিত আসন ব্যতীত অষ্টাঙ্গ আসনের বিষয় বলা যাইতেছে ।

ভদ্রাসন ।

গুল্ফে চ বৃষণস্তাধো ব্যৎক্রমেণ সমাহিতঃ ।

পাদানুষ্ঠে করাভ্যাঞ্চ ধৃত্বা চ পৃষ্ঠদেশতঃ ॥

জালন্ধরং সমাসাদ্য নামাগ্রমবলোকয়েৎ ।

ভদ্রাসনং ভবেদেতৎ সর্বব্যাধি বিনাশনং ॥

ঘেরণ্ড সং—

কোষের নিম্নে গুল্ফদ্বয় বিপরীতভাবে রাখিয়া পৃষ্ঠদেশ দিয়া

হস্তযুগল প্রসারিত করত চরণদ্বয়ের বৃদ্ধাস্থি ধারণপূর্বক জালঙ্কর বন্ধ * কৱিয়া নাসাগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিবে । ইহাই ভজাসন নামে অভিহিত হইয়াছে । এই আসন অভ্যাস দ্বারা সর্বপ্রকার ব্যাধি বিনাশ প্রাপ্ত হয় ।

মুক্তাসন ।

পায়ুমূলে বামগুল্ফং দক্ষগুল্ফং তথোপরি ।

শিরোগ্রীবাসমং কাশ্যং মুক্তাসনন্তু সিদ্ধিদং ॥

ঘেরণ্ড সং—

পায়ুমূলে বামগুল্ফ বিস্তার করতঃ তত্‌পরি দক্ষিণ গুল্ফ স্থাপন করিবে এবং মস্তক ও গ্রীবা সমভাবে রাখিয়া সরলদেহে উপবেশন করিবে । ইহাকেই মুক্তাসন কহে ; এই মুক্তাসন সাধকগণের সিদ্ধিপ্রদ ।

বজ্রাসন ।

জজ্ঞাভ্যাং বজ্রবং কৃৎবা গুদপার্শ্বে পদাবুভৌ ।

বজ্রাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং ॥ ঐ

জজ্ঞাদ্বয় বজ্রাকার কৱিয়া দুই দিকে চরণ দ্বয় বিস্তৃত কবি লেই বজ্রাসন হইয়া থাকে । এই আসন যোগিদিগের সিদ্ধপ্রদ ।

সিংহাসন ।

গুল্ফৌ চ র্ষণস্তাধো ব্যুৎক্রমেণোদ্ধিতাং গতঃ ।

চিতিমূলো ভূমিসংস্থ কৃৎবা চ জাহ্নোরূপুরি ॥

* মুদ্রা প্রকরণে জালঙ্কর বন্ধ দ্রষ্টব্য ।

ব্যাভবন্তে । জলক্ষুঃ নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

সিংহাসনং ভবেদেতৎ সৰ্বব্যাদি-বিনাশকং ॥

ঘেরণ্ড সং—

অণুকোষের নীচে গুল্ফ দ্বয়কে উল্টাভাবে স্থাপন করত উর্দ্ধ-
দিকে বহিষ্কৃত করিয়া উভয় জাঙ্ঘ মৃত্তিকাতে বিস্তৃত করিবে এবং
বাত্তানন—অর্থাৎ মুখ ব্যাদন পূর্বক জালক্ষুরবন্ধ আশ্রয় করত
নাসিকার অগ্রভাগ অবলোকন করিবে । ইহাকেই সিংহাসন বলে
এই আসন সর্বপ্রকার ব্যাদি বিনাশক ।

গোমুখাসন ।

পাদৌ চ ভূমৌ সংস্থাপ্য পৃষ্ঠপাশ্বে নিবেশয়েৎ ।

স্থিরকায়ং সমাসাদ্য গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ ॥ এ

মৃত্তিকাতে পদদ্বয়গল সংস্থাপন করত পৃষ্ঠের উভয় পাশ্বে নিবেশ
করিবে এবং সরলভাবে গোমুখের স্থায় উন্নত মুখ হইয়া উপবিষ্ট
হইবে ।

ইচ্ছাযোগপ্রদীপিকারমতে গোমুখাসন যথা—

মধ্যে দক্ষিণগুল্ফ পৃষ্ঠপাশ্বে নিযোজয়েৎ ।

দক্ষিণেহপি তথা সব্যঃ গোমুখং গোমুখাকৃতিঃ ॥ (১)

(১) টিকা । মধ্যে বামে পৃষ্ঠপাশ্বে সম্প্রদায়্য কটের-
ধোভাগে দক্ষিণং গুল্ফং নিতর্যং যোজয়েৎ । গোমুখাকৃতির্ভবতু
তত্তাদৃশং গোমুখং সংজ্ঞকাসনং ভবেৎ ।

কটির অধোভাগে বামপৃষ্ঠপার্শ্বে দক্ষিণ গুল্ফ এবং দক্ষিণ পৃষ্ঠপার্শ্বে বামগুল্ফ বিস্তৃত করিয়া (গোমুখের স্থায় উন্নত মুখ হইয়া) উপবিষ্ট হইবে । এই প্রকারে উপবেশন করিলে গোমুখাকার হয় এই নিমিত্ত ইহাকে গোমুখাসন নামে অভিহিত করা হইয়াছে ।

বীরাসন ।

একপাদং তথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুসংস্থিতং ।

ইতরস্মিঃস্তথা পশ্চাদ্বীরাসনামতীরিতং ॥

ঘেরণ্ড সং—

এক চরণ একটি উরুর উপর স্থাপন করত বাম চরণ পশ্চাদ্ধকে রাখিলেই বীরাসন সাধিত হয় ।

হঠযোগ প্রদীপিকামতে বীরাসন যথা,—

একং পাদং তথৈকস্মিন্ বিন্যসেদূরুগি স্থিতং ।

ইতরস্মিঃস্তথা চোৰুং বীরাসনমিতীরিতং ॥ (১)

দক্ষিণ চরণ বাম উরুর উপর এবং বাম চরণ দক্ষিণ উরুর উপর সংস্থাপন করত উপবেশন করার নাম বীরাসন ।

ধনুরাসন ।

প্রসার্য পাদৌ ভূবি দগুরুপৌ

করৌ চ পৃষ্ঠে ধৃতপাদবুগ্মং ।

(১) টীকা । একং দক্ষিণং পাদং । তথা পাদপূরণে । একস্মিন্ বামোক্রনি স্থিতং বিন্যসেৎ । ইতরস্মিন্ বামপাদে উরুং দক্ষিণং বিন্যসেৎ । তদ্বীরাসনমিতীরিতং কথিতং ।

কৃতা ধনুস্তম্য পারবর্তিতাসং

নিগত যোগী ধনুরাসনং তৎ ॥

ভূমিতে দণ্ডাকারে সমানভাবে পদযুগল প্রসারিত করিয়া পৃষ্ঠ-
দেশ দিয়া উভয় হস্তদ্বারা ঐ পদদ্বয় ধারণ করিবে এবং দেহ ধনুর
আয় বক্রীকৃত করিয়া রাখিবে। ইহাকেই যোগিগণ ধনুরাসন
বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন।

হঠযোগপ্রদীপিকামতে ধনুরাসন যথা,—

পাদাঙ্গুষ্ঠে তু পাণিভ্যাং গৃহীত্বা শ্রবণাবধি ।

ধনুরাকর্ষণং কুর্যাদ্ধনুরাসনমুচ্যতে ॥

প্রসারিত উভয় হস্ত দ্বারা পদাঙ্গুষ্ঠযুগল ধারণ করত কণ
পর্যন্ত ধনুর আয় আকর্ষণ করিবে। ইহাকেই ধনুরাসন বলে।

মৃতাসন ।

উত্তানশবদদুমৌ শয়ানন্তু শবাসনং ।

শবাসনং শ্রমহরং চিত্তবিশ্রান্তিকারকং ॥

ঘেরণ্ড সং —

শবের আয় মৃতিকাতে চিত হইয়া শয়ন করিলেই শবাসন
সাধিত হয়। এই শবাসন শ্রম দূর করে এবং চিত্তবিশ্রামের হেতু
বলিয়া কথিত।

গুপ্তাসন ।

জানুনোরন্তরে পাদৌ কৃতা পাদৌ চ গোপয়েৎ ।

পাদোপরি চ সংস্থাপ্য গুদং গুপ্তাসনং বিহুঃ । ঐ

হাটুদ্বয়ের মধ্যস্থলে পদদ্বয় শুশ্রূষা রাখিয়া ঐ পদদ্বয়ের উপর শুশ্রূষা স্থাপন করিলেই শুশ্রূষা হইয়া থাকে ।

মৎস্যাসন ।

মুক্তপদ্মাসনং কৃৎয়া উত্তানশয়নকরেৎ ।

কূর্পর্য্যভ্যাং শিরোবেষ্ট্য মৎস্যাসনস্তু রোগহা ॥

ঘেরণ্ড সং —

মুক্ত পদ্মাসন বিস্তার করত কলুইদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ বেঁধেন করিয়া উত্তানভাবে (চিত হইয়া) শয়ন করিলেই মৎস্যাসন সাধিত হয় । এই মৎস্যাসন নিখিল রোগ বিনষ্ট করে ।

মৎশ্চেন্দ্রাসন ।

উদরং পশ্চিমাভ্যাং কৃৎয়া তিষ্ঠ ত যত্নতঃ ।

নত্রাঙ্গবামপাদং হি দক্ষজানুপরি ন্যসেৎ ॥

যাম্যং কূর্পরঞ্চ যাম্য করে চ বন্ধু কং ।

ক্রোধোন্মাদ্যে গতাং দৃষ্টিং পীঠং মৎশ্চেন্দ্রমুচ্যতে ॥

ঘেরণ্ড সং —

উদরদেশ ঋজুভাবে রাখিয়া যত্র সহকারে অবস্থান করতঃ বামপদ নত করিয়া দক্ষিণ জাহুর উপর রাখিবে এবং তত্পরি দক্ষিণ কলুই স্থাপন করত দক্ষিণ হস্তের উপর মুখ রাখিয়া ক্রোধের মধ্য দিয়া দৃষ্টি করিবে । ইহাকেই মৎশ্চেন্দ্রাসন কহে ।

হঠযোগপ্রদীপিকামতে মৎশ্বেজাসন যথা,—

বামোরুমূল্যপিতিদক্ষপাদং ।

জানোর্বহির্বেষ্টিতবামপাদং ।

প্রগৃহ্য তিষ্ঠেৎ পরিবর্তিতাঙ্গ ।

শ্রীমৎশ্বেজনাথোদিতমাসনং শ্রীং ॥ (১)

বাম উরুমূলে দক্ষিণ পদ সংস্থাপন করত পৃষ্ঠ পরিবেষ্টিত দক্ষিণ হস্ত দ্বারা ঐ দক্ষিণ চরণ ধারণ করিবে। তৎপরে দক্ষিণপদের বহিঃ প্রদেশবেষ্টিত বামপদ পৃষ্ঠোপরিবেষ্টিত বামহস্ত দ্বারা ধারণ করত পরিবর্তিতাঙ্গ অর্থাৎ বামভাগে বা দক্ষিণভাগে মুখ পরিবর্তন করিয়া পৃষ্ঠদেশে স্থাপন করিবে। শ্রীমৎশ্বেজনাথ এই আসন বলি-
য়াছেন, এই জন্ত ইহাকে মৎশ্বেজাসন বলে।

গোরক্ষাসন ।

জানূর্বোরন্তরে পাদৌ উত্তানাব্যক্ত সংস্থিতৌ ।

গুল্ফৌ চাঁচ্ছাঢ় হস্তাভ্যাযুত্তানাত্যাং প্রযত্নতঃ ॥

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

গোরক্ষাসন মিত্যাহ যোগিনাং সিদ্ধিকারকং ॥

যেরগু সং —

(১) টীকা ।—দক্ষোরুমূল্যপিতিবামপাদং পৃষ্ঠতোগত দক্ষিণ পাদিনা প্রগৃহ্য বামজানোর্বহির্বেষ্টিতদক্ষপাদং দক্ষিণপাদজানোর্বহি-
র্বেষ্টিতবামপাদিনা প্রগৃহ্য দক্ষভাগেন বামভাগেন বা পৃষ্ঠতো মুখং
যথা শ্রীমৎশ্বেজনাথোদিতমাসনং ॥

জানুদ্বয় ও উরুর মধ্যে পদদ্বয় উত্তান (চিত) করিয়া শুণ্ডভাবে সংস্থাপন করত হস্তযুগল দ্বারা গুল্ফদ্বয় সমাবৃত করিবে । তৎপর কণ্ঠ সঙ্কেচাচন পূর্বক নাসাগ্রভাগ নিরীক্ষণ করিতে হইবে । ইহাই গোরক্ষাসন বলিয়া কথিত । ইহা যোগীদিগের সিদ্ধির কারণ জানিবে ।

পশ্চিমোত্তানাসন ।

প্রসার্য পাদৌ ভুবি দণ্ডরূপৌ
সংন্যস্তভালশ্চিতযুগ্ম মধ্যে ।
যত্নে পাদৌ চ ধৃতৌ করাভ্যাং
যোগীন্দ্রপীঠ পশ্চিমোত্তানমাত্মঃ ॥

ঘেরণ্ড সং—

পদযুগল মৃত্তিকাতে দণ্ডাকারে সরলভাবে প্রসারিত করিয়া যত্ন পূর্বক 'হস্তদ্বয়দ্বারা উভয় চরণ ধারণ করত করযুগলের মধ্যে মস্তক বিচলিত করিবে । ইহাকেই পশ্চিমোত্তান আসন বলে ।

উৎকটাসন ।

অঙ্গুষ্ঠাভ্যাসবষ্কভ্য ধরাং গুল্ফে চ থে গতো ।
তত্রোপরি গুদং ন্যস্ত্য বিজ্ঞেয়যুৎকটাসনং ॥

ঘেরণ্ড সং—

পাদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা ভূমিতল স্পর্শ করিয়া গুল্ফদ্বয়কে নিম্নালম্ব-
ভাবে শূন্যমার্গে উত্তোলিত করত অবস্থিতি করিবে এবং ঐ গুল্ফ-

দ্বয়ের উপর গুহদেশ স্থাপন করিবে । ইহাকেই উৎকটাসন,
বলিয়া জানিবে ।

শঙ্কটাসন ।

বামপাদং চিতেমূলং সংন্যস্ত ধরণীতলে ।
পাদদণ্ডেন যাম্যেন বেষ্ঠয়েদ্বামপাদকং ।
জানুযুগ্মে করযুগ্মমেতৎ শঙ্কটমাসনং ॥

ঘেরণ্ড সং—

বামপাদ ও বাম হাঁটু ভূতলে স্থাপন পূর্বক দক্ষিণ পদদ্বারা
বামপাদ পরিবেষ্টিত করিয়া জানুদ্বয়ের উপর হস্তদ্বয় রাখিবে ।
ইহাই শঙ্কটাসন বলিয়া কথিত হইয়াছে ।

ময়ূরাসন ।

ধরামবষ্ঠভ্য করয়োস্তলাভ্যাং
তৎকূপরে স্থাপিতনাভিপার্শ্বং ।
উচ্চাসনো দণ্ডবদুখিতঃ খে
ময়ূরমেতৎ প্রবদন্তি পীঠং ॥

ঘেরণ্ড সং—

উভয় করতল দ্বারা ভূতল আশ্রয় করত কূপর (কলুই)
দ্বয়ের উপরি ভাগে নাভির দুই পার্শ্ব স্থাপন করিয়া মুক্ত পদ্মা-
সনবৎ পদদ্বয় পশ্চাদিকে উর্দ্ধে সমুত্তোলন করিবে এবং দণ্ডবৎ
ঋজুভাবে নভোমার্গে উৎপাতিত করিতে হইবে । ইহাকেই ময়ূরাসন
বলিয়া অভিহিত করা হইয়াছে ।

কুকুটাসন ।

পদ্মাসনং সমাসাচ্চ জানুর্বেদ্যরন্তরে করৌ ।

কুর্পরাত্যাং সমাসীনো মঞ্চস্থঃ কুকুটাসনং ॥

ঘেরণ্ড সং—

মঞ্চস্থ হইয়া মুকুপদ্মাসন করত জানুদ্বয়ের ও উরুদ্বয়ের মধ্য ভাগে হস্তদ্বয় সংস্থাপিত করিয়া কনুই দ্বয় দ্বারা উপবিষ্ট হইবে । ইহাকেই কুকুটাসন কহে ।

হঠযোগ প্রদীপিকার মতে কুকুটাসন বথা,—

পদ্মাসনস্ত সংস্থাপ্য জানুর্বেদ্যরন্তরে করৌ ।

নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য ব্যোমস্থং কুকুটাসনং ॥ (১)

উত্তানচরণ দ্বয় উভয় উরুর উপরে সংস্থাপিত করত পদ্মাসনের স্থায় আসন বন্ধ করিয়া উভয় উরু ও উভয় জানুর মধ্যে করদ্বয় প্রবেশিত করাইয়া সেই হস্তদ্বয় মৃদ্ধিকাতে স্থাপন করিবে তৎপরে মৃদ্ধিকাস্থিত সেই হস্তদ্বয়ের উপর নির্ভর করিয়া শূন্যে অবস্থিতি করিবে । ইহাই কুকুটাসন বলিয়া অভিহিত হয় ।

(১) টীকা । পদ্মাসনং তু উর্বোরূপরি উত্তান চরণস্থাপনরূপং সম্যক স্থাপরিজ্ঞা । জানুপদেন জানুসন্নিহিতা জজ্ঞ্যপ্রদেশঃ । তচ্চ উরুচ্চ জানুরন্তরায়রন্তরে মধ্যো করৌ নিবেশ্য ভূমৌ সংস্থাপ্য করাবিত্যত্রাপি সম্বদ্যতে । ব্যোমস্থং বস্থং পদ্মাসনমদৃশং যন্তুং কুকুটাসনং ।

কুশ্মাসন ।

গুল্কৌ চ বৃষণশ্চাধো ব্যাৎক্রমেণ সমাহিতৌ ।

ঋজুকার শিরোগ্রীবাং কুশ্মাসনমিতীরিতং ॥

ঘেরণ্ড সং—

অণুকোষের অধোভাগে গুল্ফদ্বয় বিপরীত ভাবে রাখিয়া
স্তুক, গ্রীবা ও দেহ সরল করিয়া উপবেশন করিবে । ইহাকেই
কুশ্মাসন কহে ।

উত্তান কুশ্মাসন । •

কুকুটাসনবন্ধস্থং করাভ্যাং ধৃতকন্ধরং ।

পীঠং কুশ্মবহুত্তানমেতদুত্তান কুশ্মকং ॥

ঘেরণ্ড সং—

কুকুটাসন বন্ধ করত হস্তদ্বয় দ্বারা গ্রীবাদেশ ধারণ করিয়া
কুশ্মের দ্বারা উত্তানভাবে অধিষ্ঠিত হইবে । ইহাকেই উত্তান কুশ্মা-
সন কহে ।

মণ্ডুকাসন ।

পাদতলৌ পৃষ্ঠদেশে অঙ্গুষ্ঠে দ্বৈ চ সংস্পৃশেৎ ।

জানুযুগ্মং পুরস্কৃত্য সাধয়েন্মণ্ডুকাসনং ॥

ঘেরণ্ড সং—

পৃষ্ঠদেশে উভয় চরণতল লইয়া ঐ পদদ্বয়ের বন্ধাঙ্গুষ্ঠদ্বয় সংলগ্ন
করিবে এবং জানুদ্বয় সম্মুখের দিকে রাখিবে । ইহাকেই মণ্ডুকাসন
বলিয়া অভিহিত ।

উত্তানমণ্ড কাসন ।

মণ্ড কাসন মধ্যস্থং কূপরাভ্যাং ধৃতং শিরঃ ।

এতদুভেকবহুভানমেতদুত্তানমণ্ড কং ॥

ঘেরণ্ড সং—

মণ্ড কাসনে উপবিষ্ট হইয়া কনুই দ্বয় দ্বারা শিরোদেশ ধারণ করত ভেকের আয় উত্তানভাবে অবস্থিতি করিলেই উত্তান মণ্ড কাসন হয় ।

বৃক্ষাসন ।

বামোরুমূলদেশে চ যাম্যপাদং নিধায় তু ।

তিষ্ঠেতু বৃক্ষবদভ্রমৌ বৃক্ষাসন মিদং বিদুঃ ॥

ঘেরণ্ড সং—

বাম উরুর মূলদেশে দক্ষিণ চরণ ভ্রাপন পূর্বক বৃক্ষের আয় লম্বলভাবে ভূতলে অবস্থিত হইলেই বৃক্ষাসন সিদ্ধ হয় ।

গরুড়াসন ।

জজ্যোত্ৰভ্যাং ধরাং পীডা স্থিরকায়ো দ্বিজানুনা ॥

জানুপারি করং যুগ্মং গরুড়াসনমুচ্যতে ॥

ঘেরণ্ড সং—

উভয় উরু ও জজ্যোত্ৰ দ্বারা ভূমিতল আক্রমণ পূর্বক হাঁটু দ্বয় দ্বারা দেহ স্থিরভাবে রাখিয়া জানুযুগলের উপরি হস্তযুগল সংস্থাপিত করিলে । ইহাকেই গরুড়াসন কহে ।

বৃষাসন ।

ধাম্যগুন্ফে পায়ুযুলং বামভাগে পদেতরং ।

বিপরীতং স্পৃশেদুমিং বৃষাসনমিদং ভবেৎ ॥

ঘেরণ্ড সং —

দক্ষিণগুন্ফের উপরিভাগে শুহস্থাপন পূর্বক তাহার বামদিকে বামপদ বিপরীত ভাবে (উন্টাইয়া) ধারণ করিয়া যুত্তিকা স্পর্শ করিবে। ইহাকেই বৃষাসন বলে।

শলভাসন ।

অধাস্থঃ শেতে করযুগ্মং বন্ধে

ভূমিমবষ্ঠভ্য করয়োস্তলাভ্যাং ।

পাদৌ চ শূন্যে চ বিতস্তি চোদ্ধং ।

বনস্তি পীঠং শলভঃ যুনীন্দ্রাঃ ॥

ঘেরণ্ড সং—

অধোমুখে শয়ন করিয়া বক্ষঃস্থলে করদ্বয় সংস্থাপন পূর্বক উভয় করতল দ্বারা ভূমিতল স্পর্শ করত পাদদ্বয় শূন্যে বিতস্তি প্রমাণ (ছাদশাঙ্গুলী পরিমাণ) উর্দ্ধে রাখিবে। যুনীন্দ্রগণ ইহা-কেই শলভাসন বলিয়া থাকেন।

মকরাসন ।

অধাস্থঃ শেতে হৃদয়ং নিধায়

ভূনৌ চ পাদৌ চ প্রসার্যমাণৌ ।

শিরশ্চ ধূত্বা করদণ্ডযুগ্মে
দেহাগ্নিকারং মকরাসনং তৎ ।

ঘেরণ্ড সং—

অধোমুখে শয়ন করত ভূমিতে বক্ষঃস্থল স্থাপিত করিয়া পদ-
বুগল প্রসারিত করত করদ্বয় দ্বারা শিরোদেশ ধারণ করিলেই
মকরাসন হয় । এই আসন অভ্যাস দ্বারা দৈহিক তেজ বৃদ্ধি
পায় ।

উষ্ট্রাসন ।

অধাশ্রুঃ শেতে পদযুগ্মব্যস্তং
পৃষ্ঠে নিধার্যাপ"ধৃতং করাভ্যাং ।
আকুঞ্চয়েৎ সমাগুদরাস্থগাঢ়ং
ঔষ্ট্রৈক পীঠং যোগিনো বদন্তি ॥

ঘেরণ্ড সং—

অধোমুখে শয়ন করত পদদ্বয় উল্টাইয়া পৃষ্ঠের দিকে আনিবে ।
তৎপর হস্তবুগল দ্বারা উক্ত পদদ্বয় ধারণ করিয়া মুখ ও উদর
দৃঢ়রূপে সঙ্কুচিত করিবে । ইহাকেই যোগিগণ উষ্ট্রাসন বলিয়া
অভিহিত করেন ।

ভূজঙ্গাসন ।

অঙ্গুষ্ঠনাভিপৰ্য্যন্তমধোভূমৌ বিনির্ন্যসেৎ ।
করতলাভ্যাং ধরাং ধূত্বা উর্দ্ধশীর্ষঃ কণীবাহ ॥

দেহাঘ্নি বদ্ধতে নিত্যং সর্বরোগবিনাশনং ।

জাগতি ভুজগী দেবী সাধনাং ভুজগাসনং ॥

ঘেরণ্ড সং—

নাভি হইতে পদাঙ্গুষ্ঠ পর্য্যন্ত শরীরের অধোভাগ যুত্তিকাতে সংস্থাপিত করত করতলদ্বয় দ্বারা যুত্তিকা আশ্রয় পূর্বক সর্পের গ্রাস মস্তক উর্দ্ধভাগে সমুত্তোলন করিবে । ইহাকেই ভুজগাসন কহে । ইহা দ্বারা দেহস্থ অগ্নি দিন দিন বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয় এবং সর্বপ্রকার বাধি বিনাশ পায় । এই ভুজগাসন অভ্যাস দ্বারা কুণ্ডলিনী শক্তি-জাগ্রিতা হন ।

যোগাসন ।

উত্তানৌ চরণৌ কৃত্বা সংস্থাপ্য জাহ্নোরুপরি ।

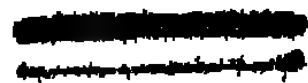
আসনোপরি সংস্থাপ্য উত্তানাং করযুগ্মকং

পূরকৈর্বাযুয়াকৃষ্য নাসাগ্রমবলোকয়েৎ ।

যোগাসনং ভবেদেতৎ যোগিনাং যোগসাধনে ॥

ঘেরণ্ড সং—

পদদ্বয় চিত্ত করিয়া জাহ্নুদ্বয়ের উপর সংস্থাপিত করত করযুগল চিত্তভাবে আসনের উপর রাখিবে । তৎপরে পূরক দ্বারা বায়ু সমা-
কর্ষণ করিয়া নাসিকাক্রান্ত অলোকান করিবে । যোগীদিগেরা
যোগ সাধন বিষয়ে ইহাই যোগাসন বলিয়া কথিত ॥



তৃতীয় স্তবক ।

—***—

প্রাণায়াম ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

“তস্মিন্ সতি শ্বাসপ্রশ্বাসযোগতি-
বিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ ।”

অর্থাৎ শ্বাস প্রশ্বাসের স্বাভাবিক গতি বিচ্ছিন্ন করিয়া যোগের
নিয়মে বিধৃত করার নাম প্রাণায়াম ।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

“প্রাণাপান সমাযোগঃ প্রাণায়াম ইতীরিতঃ ।

প্রাণায়াম ইতি প্রোক্তো রেচপূরককুস্তকৈঃ ॥”

প্রাণ ও অপান বায়ুর পরস্পর সম্মিলনকেই প্রাণায়াম বলে ।
রেচক পূরক ও কুস্তক এই তিন প্রকার কার্য সম্পন্ন করাকেও
প্রাণায়াম কহে ।

প্রাণায়াম বৃত্তিভেদে তিন প্রকার । যথা,—বাহ্যবৃত্তি, অভ্যন্তর
বৃত্তি ও স্তম্ভবৃত্তি ।

বাহ্যবৃত্তি । রেচকের নাম বাহ্যবৃত্তি ;—অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগ
করা গ্রহণ না করা ।

অভ্যন্তর বৃত্তি । পূরকের নাম অভ্যন্তর বৃত্তি ;—
অর্থাৎ শ্বাস গ্রহণ করিয়া ত্যাগ না করা ।

সুস্তবৃত্তি।—কুস্তকের নাম সুস্তবৃত্তি;—অর্থাৎ প্রপূজিত বায়ুকে রুদ্ধ করিয়া রাখা।

উক্ত প্রাণায়াম অব্যবস্থিত দুই প্রকার;—দীর্ঘ ও শূন্য। দীর্ঘ বা শূন্য জানিবার উপায় স্থান, কাল ও সংখ্যা। শরীর মধ্যে বায়ু পূরণকালে আপাদ মস্তক যদি চিন্ চিন্ করে তবেই তাহাকে দীর্ঘ বলিয়া জানিবে। আর যদি চিন্ চিন্ না করে তবে শূন্য বলিয়া বুঝিতে হইবে। এই প্রকার জানার নাম স্থান। যদি বেশী সময় ব্যাপিয়া করা হয় তবেই দীর্ঘ, অল্পক্ষণ শূন্য বলিয়া জানিবে। এইরূপ জানার নাম কাল। আর সংখ্যা দ্বারা অর্থাৎ ১৬৬৪১৩২ বার প্রভৃতি সংখ্যায় মন্ত্র জপ দ্বারা যে জানা যায়, তাহার নাম সংখ্যা। সংখ্যার বৃদ্ধি করিতে পারিলেই দীর্ঘ এবং সংখ্যার হ্রাস হইলেই শূন্য।

যোগিশ্রেষ্ঠ মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলেন, প্রাণায়াম অষ্ট প্রকার। যথা, সহিত, সূর্য্যভেদ, উজ্জায়ী, শীতলী, ভদ্রিকা, লামরী, মুচ্ছা ও কেবলী এই অষ্ট প্রকার কুস্তক।

মহাত্মা শ্বেতগুপ্ত উক্ত অষ্টবিধ কুস্তক স্বীকার করিয়াছেন।

সহিত প্রাণায়াম।—যোগি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—“রেচ্য চাপূর্য্য যঃ কুর্য্যাৎ স বৈ সহিত কুস্তকঃ”—অর্থাৎ শ্বাস ত্যাগ শ্বাস গ্রহণ পূর্ব্বক যে প্রাণায়াম করা যায় তাহার নাম সহিত।

উক্ত সহিত নামক প্রাণায়াম দ্বিবিধ;—সগর্ভ ও নিগর্ভ। বীজমন্ত্র উচ্চারণ পূর্ব্বক যে কুস্তক করা যায় তাহার নাম সগর্ভ,

এবং বীজমন্ত্র পরিত্যাগ করিয়া যে কুস্তক করা যায় তাহাকে নিগর্ভ প্রাণায়াম বলে ।*

সূর্য্যভেদ প্রাণায়াম ।—প্রথমে পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা—
অর্থাৎ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা যথাশক্তি বায়ু আকর্ষণ করিবে । তৎ-
পর ঐ আকৃষ্ট বায়ুকে জলকুর মুদ্রা দ্বারা ধারণ করিয়া কুস্তক
করিবে ।

“যাবৎ শ্বেদং ন শ্বেশাশ্রোৎ তাবৎ কুর্ব্বন্তু কুস্তকং”

যে পর্য্যন্ত কেশের অগ্রভাগ হইতে ঘর্ম্ম বহির্গত না হয়, সেই
পর্য্যন্ত কুস্তক করিয়া থাকিবে ।

এই কুস্তক করিবার সময় প্রাণ অপান প্রভৃতি বায়ু সকলকে
পিঙ্গলা নাড়ী দ্বারা ভেদ করিয়া সমান বায়ুকে নাভিমূল হইতে
উদ্ধৃত করিবে । পরে বামনাসাপথে ধৈর্য্যের সহিত ক্রমশঃ অথঃ
বেগে রেচন করিবে । পুনর্ব্বার দক্ষিণ নাসাতে পূরক, সুষুম্নাতে
কুস্তক ও বামনাসাতে রেচক করিবে । এইরূপ বারংবার করিতে
হইবে ।

কুস্তকঃ সূর্য্যভেদস্ত জরামৃত্যুবিনাশকঃ ।

বোধয়েৎ কুণ্ডলীং শক্তিং দেহানলং বিবর্দ্ধয়েৎ ॥

শ্লোক সং—

সূর্য্যভেদ নামক কুস্তক দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয় এবং
কুণ্ডলিনী শক্তি উদ্‌বোধিত ও দেহিক অগ্নি বর্দ্ধিত হইয়া থাকে ।

* সহিত্তে বিবিধঃ প্রোক্তঃ প্রাণায়ামঃ সমাচরেৎ ।

সুপ্রতি বীজমুচ্চার্য্য নিগর্ভে বীজবর্জিতঃ ॥

শ্লোক সং—

উজ্জয়ী প্রাণায়াম ।—মহাত্মা ঘেরঙ বলেন,—উভয় নাসিকাপথ দ্বারা বহির্বাযু এবং হৃদয় ও গলদেশ দ্বারা অন্তর্বাযু আকর্ষণ করত মুখমধ্যে কুস্তক করিয়া ধারণা করিবে । তৎপরে মুখপ্রক্ষালন করিয়া জলস্রব বন্ধ নামক মুদ্রা করিবে । এই রূপে যথাশক্তি কুস্তক করিয়া অবিরোধে বায়ু ধারণ করিবে ।

গোরক্ষনাথ বলেন,—এই উজ্জয়ী কুস্তক করিয়া সর্ববিধ কার্য সাধন করিবে । ইহাতে কফরোগ, ক্রুরবাযু, অজীর্ণ, আমবাত ক্ষয়রোগ, কাশ, অর, প্লীহা, প্রভৃতি জন্মে না এবং জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হয় ।

শীতলী প্রাণায়াম ।—জিহ্বা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদরে পূরণ করত কুস্তক করিবে । এই রূপে ক্ষণমাত্র কুস্তক করিয়া উভয় নাসা দ্বারা বায়ু রেচন করিবে ।

এই শুভজনক শীতলী কুস্তক সাধন করিলে কদাচ অজীর্ণ ও কফপিত্তাদি রোগ জন্মিতে পারে না ।

ভূত্ৰিকা প্রাণায়াম ।—লৌহকারের ভট্টা (ধমকা) যন্ত্র দ্বারা অগ্নি উদ্দীপন জন্য যেরূপ বায়ু আকর্ষণ করে, তদ্রূপ উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া ক্রমশঃ উদরে চালিত করিবে । এই প্রকারে বিংশতিবার বায়ু চালনা করিয়া কুস্তক দ্বারা বায়ু ধারণ করিবে । অতঃপর পূর্বোক্তরূপে—অর্থাৎ ভূত্ৰিকা (জাঁতাকল) দ্বারা যেরূপ বায়ু নিঃসৃত করা যায় সেইরূপে উভয় নাসাবিধ দ্বারা বায়ু রেচন করিবে । সাধক ব্যক্তি বারংবার এই রূপ ভূত্ৰিকা কুস্তক সাধন করিবে ।

এই সাধন দ্বারা সাধকের কোন রোগ বা ক্লেশ থাকে
এবং সাধক দিন দিন আরোগ্য লাভ করে।

ভ্রামরী প্রাণায়াম।—যোগীব্যক্তি অর্দ্ধরাত্রি সময়ে জঙ্ঘ-
গণের শব্দ রহিত ও যোগসাধনোপযোগী স্থানে গমন করতঃ উভয়
কর্ণ হস্তদ্বারা বন্ধ করতঃ পূরক ও কুস্তক করিবে। এইরূপ করিলে
দক্ষিণ কর্ণে দেহাভ্যন্তরস্থ নাদ শব্দ শ্রুত হইতে থাকিবে। প্রথমে
ঝাঁঝি পোকের মত শব্দ, তৎপর বংশীশব্দ শ্রুত হইয়া থাকে।
তৎপর মেঘগর্জন; বাঝরী, বাঘের ধ্বনি, ভ্রমর শুঙ্খন, ঘণ্টা, কাংশু
তুরী, ভেরী, মৃদঙ্গ ও অশ্বকছন্দুভি প্রভৃতি বিবিধ বাণের শব্দ
ক্রমশঃ শুনিতে পাওয়া যায়।

মহাত্মা 'গৌরক্ষনাথ বলেন ;—হৃদিস্থিত অনাহত পদ্মের মধ্য
হইতে যে শব্দ উত্থাপিত হয়, সেই ধ্বনি (শ্রুতিশব্দ) শ্রুতি-
গোচর হইবে ; পরে যোগীব্যক্তি নেত্র নিমীলিতাবস্থায় অন্তর মধ্যে
সেই অনাহত পদ্মস্থ প্রতিধ্বনির অন্তর্গত জ্যোতিঃ দর্শন করিবে।
সেই দীপ কলিকার স্থায় জ্যোতির্ময় পরব্রহ্মে যোগিজনের মনঃ
সংযুক্ত হইয়া ব্রহ্মরূপী বিষ্ণুর পরম পদে লীন হইবে। এইরূপে
ভ্রামরী কুস্তক সিদ্ধ হইলে সমাধি সিদ্ধ হইয়া থাকে।

মূর্ছা প্রাণায়াম।—প্রথমে পূর্বোক্ত রূপে সুখস্বচ্ছন্দে
কুস্তক করিয়া মনকে সমস্ত বৈষয়িক ব্যাপার হইতে নিবৃত্তি
করিয়া ক্র-ব্রহ্মের মধ্যবর্তি আজ্ঞা নামক চক্রে সংযুক্ত করিয়া পরমা-
ত্মাতে লীন করিবে। অগ্নিার সহিত মনের সংযোগ বশতঃ
পরমানন্দ সমুদ্ভূত হয়। সুতরাং ধীমান্ সাধক যত পূর্বক মূর্ছা
নামক কুস্তক অভ্যাস করিবেন।

কেবলী কুন্তক ।—উভয় নাসাপুট দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া কেবলী কুন্তক করিবে । প্রথম দিন এই কুন্তক, সাধনে এক অবধি চতুষষ্টিবার পর্য্যন্ত ‘হংস’ বা ‘সোহং’ মন্ত্র দ্বারা জপ সংখ্যা রাখিয়া শ্বাসবায়ু ধারণ করিবে । প্রত্যহ এই কেবলী নামক কুন্তক অষ্ট প্রহরে অষ্টবার করিবে । নিতান্ত অসমর্থ হইলে পাঁচবার করিবে যে প্রকারে তাহা করিতে হইবে, বলা যাইতেছে ।

সাধক প্রত্যহ প্রাতঃকালে, মধ্যাহ্নে সায়াহ্নে, মধ্যরাত্ৰিতে এবং রাত্ৰির চতুর্থ ঘামে—এই পঞ্চ সময়ে পঞ্চ বার কুন্তক করিবে । তাহাতে অসমর্থ হইলে কেবল বারত্রয় মাত্র—অর্থাৎ প্রাতঃ, মধ্যাহ্ন ও সায়াহ্ন এই ত্রিসন্ধ্যাকালে তিন বার করিবে । যে পূর্য্যন্ত অজপা পরিমাণে (একুশ হাজার ছয়শত বার) কুন্তক করিতে সমর্থ না হওয়া যায়, তাবৎকাল পর্য্যন্ত প্রত্যহ পাঁচবার করিয়া কুন্তক বৃদ্ধি করিবে । যদি পাঁচবার বৃদ্ধি করিতে অক্ষম হয়, তাহা হইলে প্রতিদিন একবারও বৃদ্ধি করিবে ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন ;—ততঃ ক্ষীয়তে প্রকাশাবরণং ;— অর্থাৎ প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলে মোহরূপ আবরণ ক্ষয় প্রাপ্ত হইয়া দিব্যজ্ঞান প্রকাশিত হয় ।

ভগবান্ মহেশ্বর স্বপ্রণীত শিবসংহিতাতে বলিয়াছেন ;— প্রাণায়াম দ্বারা যোগী পুরুষ অনিমাди অষ্টৈশ্বর্য্য লাভ করত পাপ-পুণ্যরূপ সমুদ্র উত্তীর্ণ হইয়া ত্রিলোক পর্য্যটন করে, বাক্যসিদ্ধি, ইচ্ছাগমন, দূরদৃষ্টি, দূরশ্রবণ, সূক্ষ্মদর্শন ও পরকায় প্রবেশের ক্ষমতা জন্মে ।

প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ ।

অল্পনিদ্রা পুরীষঞ্চ স্তোকং মূত্রঞ্চ জায়তে ।

অরোগিত্বমদীনত্বং যোগিনস্তত্ত্বদর্শিনঃ ।

শ্বেদো লালো কৃমিশ্চৈব সর্বথৈব ন জায়তে ॥

শিব সং—

প্রাণায়াম সিদ্ধির লক্ষণ এই যে, তত্ত্বদর্শী যোগীর অল্প নিদ্রা, অল্পমূত্র ও অল্প পুরীষ (বিষ্ঠা) হয় । দৈহিক বা মানসিক কোন রোগ থাকে না, কোন দুঃখ থাকে না, সর্বদা সন্তোষচিত্ত হয় । যোগিগণের শরীরে ঘর্ম্ম, কৃমি, কফ, লালাদি জন্মে না ।

প্রাণায়াম পাধনে প্রথমে সাধকের শরীরে ঘর্ম্ম উদ্ভব হয় । ঘর্ম্ম হইলে সেই ঘর্ম্ম সর্বশরীরে মর্দন করিবে, অতঃপর সমস্ত শরীরের ধাতু বিনষ্ট হয় । দ্বিতীয় কালে প্রাণায়ামে দেহে কম্প হয়, তৃতীয় কালে দান্দুরীগতি অর্থাৎ মণ্ডূকের গায় গতি হয় ;—অর্থাৎ বন্ধ-পদ্মাসনাস্থিত যোগীকে প্রাণবায়ু প্লুতগতির গায় চালিত করে । তদনন্তর অধিক কাল বায়ু রোধ করিয়া রাখিতে পারিলে ভূমি পরিত্যাগ করিয়া শূন্যে বিচরণ করিতে সক্ষম হয় ।

মহাত্মা যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—প্রাণায়ামকালে শরীর হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হইলে তাহা অধম, কম্প হইলে মধ্যম এবং শূন্যে উখিত হইলে তাহা উত্তম যোগ বলিয়া কথিত হয় ।

হঠযোগ প্রদীপিকাকার বলেন,—প্রাণায়াম অভ্যাস করিবার সময় হৃদ্র ও যতমিশ্রিত অন্ন ভোজন করা প্রশস্ত । তৎপর অভ্যাস দৃঢ়ীভূত হইলে ঐরূপ নিয়ম পালন না করিলেও ক্ষতি নাই ।

চতুর্থ স্তবক ।



প্রত্যাহার ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—“স্ব স্ব বিষয় সম্প্রয়োগাভাবে চিত্ত স্বরূপানুকার ইন্দ্রিয়াণাং প্রত্যাহার” —অর্থাৎ প্রত্যেক ইন্দ্রিয় আপন আপন গ্রহীতব্য বিষয় পরিত্যাগ করিয়া অবিকৃতাবস্থায় চিত্তের অন্তর্গত হইয়া থাকে ।

বেদান্তসারে বলিয়াছেন,—“স্ব স্ব বিষয়েভ্য ইন্দ্রিয়াকর্ষণঃ ; ইন্দ্রিয়াণাং স্ব স্ব বিষয়েভ্যঃ প্রত্যাহরণং প্রত্যাহারঃ ।”

মহর্ষি যাজ্ঞবল্ক্য বলেন,—

ইন্দ্রিয়াণাং বিচরতাং বিষয়েষু স্বভাবতঃ ।

বল্লাদাহরণং তেষাং প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥

ইন্দ্রিয়গণ স্বভাবতঃ ভোগ্য বিষয়ের প্রতি প্রধাবিত হইয়া থাকে ; সেই বিষয় হইতে তাহাদিগকে প্রতি নিবৃত্ত করাকে প্রত্যাহার কহে ।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্য আবারও বলেন যে,—মনে মনে সন্ধ্যোপাসনা করার নাম প্রত্যাহার । বাহ্যজগতের তাবৎ বিষয় আপন আশ্রিতে দর্শন করার নাম প্রত্যাহার । দেহস্থ অষ্টাদশ মর্শ্বহাস

মধ্যে * যে কোন স্থানে অনুলোম . বিলোমে বায়ু ধারণ করিয়া রাখিতে পারার নাম প্রত্যাহার ।

গোরক্ষনাথ বলেন,—

চরতাং চক্ষুরাদীনাং বিষয়েভ্যো যথাক্রমং ।

যৎ প্রত্যাহারং কৈব প্রত্যাহারঃ স উচ্যতে ॥

চক্ষু প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গণ যথাক্রমে বিষয়ের সহিত বিচরণ করিতেছে । সেই বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গণকে আকর্ষণ করার নাম প্রত্যাহার ।

* পদাঙ্গুষ্ঠ, গুল্ফ, জঙ্ঘার মধ্যস্থান, চিত্তিমূল, জাম্বুদ্বয়, উরু-
 ষ্ঠগলের মধ্যস্থল, গৃহামূল, দেহনধ্য, লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, কণ্ঠকূপ,
 তালুমূল, নাসামূল, নেত্রদ্বয়ের মণ্ডল, ক্রান্তির মধ্যদেশ, ললাট,
 ও মূর্ধ্ব । এই আষ্টাদশ মর্ম স্থান ।

পঞ্চম স্তবক ।

—*—

ধারণা ।

দেশবন্ধুশিচত্ৰস্থ ধারণা ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন,—“দেশ বিশেষে অর্থাৎ নামিকাগ্রে, ভ্র-মধ্যে, হৃদপদ্ম মধ্যে, নাড়ীচক্রে অথবা বহির্জগতে, চক্রে, সূর্য্যে বা কোন প্রতিমূর্তিতে চিত্তকে আবদ্ধ করিয়া রাখার নাম ধারণা ।

বেদান্তসারে বলিয়াছেন,—

“অদ্বিতীয় ন্যাস্তুরিন্দ্রিয় ধারণং ধারণা ।”

অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তুতে অন্তঃকরণের অভিনিবেশের নাম ধারণা ।

গোবিন্দনাথ বলেন,—

হৃদয়ে পঞ্চভূতানাং ধারণং যৎ পৃথক্ পৃথক্ ।

মনসো নিশ্চলত্বেন ধারণেত্যভিধীয়তে ॥

মনকে নিশ্চলভাবে রাখিয়া হৃদয়দেশে ক্ষিতি, অপ, তেজঃ স্রুৎ ও ব্যোম—এই পঞ্চভূতের পৃথক্ পৃথক্ রূপ ধারণ করাকে ধারণা কহে ।

যোগি বাজবল্যও বলেন,—ধারণা পাঁচ প্রকার । ভূমি, জল,

তেজঃ, বায়ু ও আকাশ—এই পঞ্চতন্ম্রে মনকে সন্নিবিষ্ট করিয়া
রাখার নাম ধারণা । *

“ধারণা মনসোধৃতিঃ” (গারুড়ে) মনকে কোন বিষয়ে ধরিয়া
রাখার নাম ধারণা ।

* ধারণা পঞ্চধা প্রোক্তান্তান্ত সৰ্ব্বা পৃথক্ শৃণু ।

ভূমিরাপস্তথা তেজো বায়ুরাকাশ এব চ ।

এতেষু পঞ্চদেবানাং ধারণা পঞ্চধেহ্যতে ॥

যোগিযাজ্ঞবল্ক ।

ষষ্ঠ স্তবক ।

—*:*—

ধ্যান ।

যে দেবতার ধ্যান করিতে হয়, সেই দেবতার রূপ, গুণ ও ক্রিয়াবলীকে বিশেষরূপে চিন্তা করার নাম ধ্যান। যোগাদি শাস্ত্রে কথিত আছে যে,—“ব্রহ্মাচ্চিন্ততা ধ্যানং”—অর্থাৎ ব্রহ্মের সহিত আত্মার অভেদ চিন্তাই ধ্যান ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

“তত্র প্রত্যয়েকাগ্রতা ধ্যানং ।”

ধারণীয় পদার্থে বা ধ্যেয় বস্তুতে প্রত্যয়ের একাগ্রতা—অর্থাৎ চিন্তাবৃত্তির একাগ্রতা জন্মিলে তাহাকে ধ্যান বলে ।

বেদান্তসারে উক্ত হইয়াছে,—

“অদ্বিতীয় বস্তুনি বিচ্ছিন্ন বিচ্ছিন্নান্তরে-

দ্রিয়বৃত্তিপ্রবাহঃ ধ্যানং ।”

অর্থাৎ অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তুতে অন্তঃকরণের বৃত্তিপ্রবাহকে নিয়োজিত করিয়া রাখাকে ধ্যান বলে ।

বস্তুতঃ সাকার ও নিরাকার ভেদে ধ্যান বিবিধ । সাকার ধ্যানে মূর্তি ভাবনা করিতে হয়, আর নিরাকার ধ্যানে কেবল গুণ ও ক্রিয়ার অনুসরণ করিয়া অসুমানাত্মক চিন্তায় প্রবৃত্ত হইতে হয় ।

‘যোগি বাজবল্য বলিয়াছেন,—

ধ্যানমাত্মস্বরূপস্ত বেদনং মনসা থলু ।

সগুণং নিগুণং তচ্চ সগুণং বহুশঃ স্মৃতং ॥

চিত্ত দ্বারা আত্মস্বরূপ চিন্তা করার নাম ধ্যান । সগুণ ও নিগুণভেদে এই ধ্যান দুই প্রকার । নিগুণ ধ্যান এক প্রকার ; সগুণ ধ্যান বহুপ্রকার কথিত হইয়াছে ।

বস্তুতঃ গুণ ও ক্রিয়ার অনুসরণ না করিয়া কেবল নিরবচ্ছিন্ন নিরাকারের ধ্যান করা অমূলক ধ্যান করা মাত্র হয় । কারণ, গুণ, ক্রিয়া ও আকার বর্জিত ধ্যানের কোন মূল্য নাই । ব্রহ্মসাক্ষ্যে মায়োপহিত—অর্থাৎ জগৎকারণ বলিয়া নির্দিষ্ট না হন এবং এই জগৎ দেখিয়া তিনি বথার্থই আছেন, এইরূপ প্রত্যয় না জন্মে, তাহাং তিনি অশ্রুদাদির ধ্যেয় হইতে পারেন না । কেননা, তিনি ইন্দ্রিয়াদির অগোচর । জগৎ ব্রহ্মাণ্ড দর্শন করিয়া যে ব্যক্তি পরমাত্মার অস্তিত্ব অনুভব করিতে পারেন, তাঁহার নিকট তিনি প্রকাশিত হন ; আর যে ব্যক্তি তাহাতে অসমর্থ হয়, তাহার নিকট তিনি অপর কোন প্রণালীতে উপলব্ধ হইবেন । * সূত্রাং নিরাকার ব্রহ্মের ধ্যান করিতে হইলে এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড দর্শন করিয়া “তিনি আছেন” এই প্রকার প্রত্যয় জন্মিলে সেই প্রত্যয়ীভূত জ্ঞান দ্বারা তাঁহাকে ধ্যান করা যাইতে পারে এবং ঐ ধ্যান-নিবিষ্ট চিত্তবৃত্তির অভ্যন্তরে যাহা দৃষ্টিগোচর হইবে, তাহাই তাঁহার মূর্তি বলিয়া

* নৈব বাচ্য ন মনসা প্রাপ্তুং শব্দো ন চক্ষুস ।

অসীতি ব্রহ্মতোহন্যত্র কথং তদুপলভ্যতে ॥ কঠোপনিষৎ ।

পরিগণিত হইবে এবং এইরূপ ধ্যান দ্বারাই নিরাকার ধ্যান সিদ্ধ হইবে ।

নিরাকার ধ্যান শিক্ষা করিবার পূর্বে সাকার ধ্যান অভ্যাস করিতে হয় । তদ্ব্যতীত একেবারে নিরাকার ধ্যান অভ্যাস করিতে গেলে চিত্তবিক্ষেপ উপস্থিত হইয়া থাকে । সাকার ধ্যান অভ্যাস না হইলে কখনই নিরাকার ধ্যানে চিত্ত স্থৈর্য্য হইতে পারে না । এই জন্যই মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন ;—

“যথাভিখণ্ডধ্যানাদ্বা ।”

অর্থাৎ প্রথমতঃ কোন এক মনোজ্ঞ বস্তুতে চিত্ত সমর্পণ করিয়া একাগ্রতা অভ্যাস করিতে হয় । এই নিমিত্তই শাঙ্কর, শিব, দুর্গা ইত্যাদি দেব দেবীর মধুর মূর্তিতেই মনোনিবেশ কারবার উপদেশ দেওয়া হইয়াছে । (১) ঐ সমস্ত মূর্তিমধ্যে যে মূর্তিতে বাহার চিত্তাকর্ষণ করে, তাহার পক্ষে সেই মূর্তিই ধ্যেয় । সাধক ব্যক্তি ঐরূপ মনোনীত মূর্তিতে চিত্ত সমর্পণ করিয়া, উত্তমরূপে একাগ্রতা শিক্ষা করলে পর ক্রমশঃ সূক্ষ্ম মূর্তির ধ্যান করিয়া তাহাতে চিত্ত লব্ধ করিতে পারেন । ধ্যেয় পদার্থে চিত্ত লব্ধ করিতে পারিলেই প্রকৃত ধ্যান করা হইল ।

(১) আত্মনো হৃদয়াভ্যাজে কর্ণিকাকেশরোজ্জ্বলে । প্রকুলে সৌমসুখ্যাগ্নিমণ্ডলেন বিরাজিতে ॥ স্বেষ্টদেবং ততো ধ্যয়েৎ তত্তদাগমবোধিতং । এবং যত্নেন তর্হি সত্ত্বং ধ্যানমুচ্যতে ॥

শিবার্চনচন্দ্রিকা ।

যোগি প্রবর মহাত্মা গোরক্ষ নাথ বলেন,—

স্মৃতো সূর্বত্র চিন্তায়া ধাতুরেকো হি পঠ্যতে ।

যা চিত্তে নিশ্চলা চিন্তা তত্র ধ্যানং প্রচক্ষতে ॥

ধৈ ধাতুর অর্থ চিন্তা ; স্তত্রাং বিষয়ান্তর ইহিতে চিত্তকে আকর্ষণ করিয়া কোন একটি নির্দিষ্ট বিষয় লক্ষ্য করত গভীর চিন্তা করার নাম ধ্যান ।

গোরক্ষ নাথ ধ্যানের উক্ত প্রকার লক্ষণ করিয়া পরে বলিয়াছেন যে,—

ধ্যানং বর্ণময়োপেতং মাত্রাবদ্ধং গুণোদয়ং ।

দৃশ্যাদৃশ্যৌ হি দ্বিবিধং স্কুলং সূক্ষ্মং পরাংপরং ॥

যোগিগণ বর্ণযুক্ত (উপাধিযুক্ত) মাত্রাবদ্ধ এবং গুণ সম্পন্ন আত্মাকে ধ্যান করিবে । এই ধ্যান দ্বিবিধ ;—স্কুল ও সূক্ষ্ম । কোন দৃশ্য বিষয়কে লক্ষ্য করিয়া যে ধ্যান করা হয়, তাহার নাম স্কুল ধ্যান ; আর সূক্ষ্ম নিগুণ ব্রহ্ম বিষয়ের যে ধ্যান তাহাকে সূক্ষ্ম ধ্যান বলে ।

ফল কথা, ঘটচক্র ভেদ করিতে না পারিলে নিরাকার ধ্যানে অধিকারী হওয়া যাইতে পারে না । অনধিকারী অবস্থায় কেবল চক্ষু মুদ্রিত করিয়া ধ্যান করা আর না করা সমান কথা । এই হেতু শাস্ত্রমধ্যে প্রথমতঃ সাকার ধ্যান, প্রাণায়াম ও ঘটচক্রভেদ ইত্যাদির উপদেশ দেওয়া হইয়াছে ।

সপ্তম স্তবক ।

—::*::—

সমাধি ।

“সমাধিব্রহ্মণি স্থিতিঃ ।” (গারুড়ে)

পরব্রহ্মে চিত্ত স্থির রাখার নাম সমাধি । ‘মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

“তদেবাব্যর্থমাত্রনির্ভাসং স্বরূপশূন্যমিব সমাধিঃ ।”

অর্থাৎ কেবল সেই পদার্থ (স্বরূপ আত্মা) আছেন, এই প্রকার অভ্যাস জ্ঞান মাত্র থাকিবে, আর কিছু থাকিবে না, চিত্তেব ধ্যেয় বস্তুতে যে তন্ময়তা (ধ্যেয় পদার্থে চিত্তের লয় হইয়া যাওয়া) তাহার নাম সমাধি ।

দত্তাত্রেয় সংহিতায় বলিয়াছেন,—

“সমাধিঃ সমতাবস্থা জীবাত্মা পরমাত্মনোঃ ।”

অর্থাৎ জীবাত্মা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি বলে ।

যোগি প্রবর গোরক্ষনাথও বলেন—

উভয়োরাত্মনোরৈক্যং সমাধিস্চ বিধীয়তে ।

যথা সংক্ষীয়তে প্রাণো মনশ্চৈব বিলীয়তে ॥

জীবাত্মা ও পরমাত্মা এতদুভয়ের ঐক্যই সমাধি । এই সমাধি অবস্থায়, মনঃ প্রাণ সকলই লয় হইয়া যায় ।

যোগি যাজ্ঞবল্ক্যও বলিয়াছেন ;—

সমাধি সমতাবস্থাঃ জীবাংমাপরমাত্মনোঃ ।

ব্রহ্মণ্যেব স্থিতির্বা মা সমাধিঃ প্রত্যগাত্মনঃ ॥

অর্থাৎ জীবাংমা ও পরমাত্মার সমতাবস্থাকে সমাধি বলে । যখন জীবাংমা প্রত্যগভাবে পরমাত্মাতে অবস্থান করে, সেই অবস্থার নাম সমাধি ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন যে, সমাধি দুই প্রকার ;—সম্প্রজ্ঞাত । অসম্প্রজ্ঞাত । সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে ধ্যেয় পদার্থের জ্ঞান থাকে, আর অসম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে সেরূপ কিছুই থাকে না ।

সম্প্রজ্ঞাত সমাধিঃ ।

এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধিতে ধ্যেয় পদার্থ দুই প্রকার ; সূক্ষ্ম ও স্থূল । এই সূক্ষ্ম ও স্থূল আবার দুই প্রকার ;—বাহ্য ও আধ্যাত্মিক । বাহ্যস্থূল—পঞ্চ মহাভূত পদার্থের নাম বাহ্যস্থূল । বাহ্যস্থূল পঞ্চতত্ত্বাত্মককে বাহ্যস্থূল কহে । আধ্যাত্মিকস্থূল । ইন্দ্রিয় সমূহকে আধ্যাত্মিক স্থূল কহে । আধ্যাত্মিকস্থূল । অহংতত্ত্ব, মহতত্ত্ব, প্রকৃতি ও আত্মাকে আধ্যাত্মিকস্থূল বলে ।

স্থূল ও স্থূল এবং বাহ্য ও আধ্যাত্মিক ভেদে, যে চতুর্বিধ পদার্থের কথা বলা হইল, তাহা সমস্তই ধ্যেয় পদার্থ বলিয়া অভিহিত হয় । এই চারি প্রকার ধ্যেয় পদার্থের অন্তর্গত যে কোন রূপ পদার্থে ধ্যান সংযোগ কিম্বা গাঢ় চিন্তনিবেশ করিতে পারার নাম সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ।

মহর্ষি পতঞ্জলি পদার্থ সকলের চতুর্বিধ বিভাগের জন্য সম্প্রজ্ঞাত সমাধির চারি প্রকার অবস্থা নির্দেশ করিয়াছেন ।

“বিতর্কবিচারানন্দাস্মিতানুগমাৎ সম্প্রজ্ঞাতঃ ।”

বিতর্ক (বাহ্যিক সূক্ষ্ম পদার্থের সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া), বিচার (বাহ্যিক সূক্ষ্ম পদার্থে সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া) আনন্দ (আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম পদার্থের সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া) ও অস্মিতা (আধ্যাত্মিক সূক্ষ্ম পদার্থের সাক্ষাৎকার স্বরূপ জ্ঞান লাভ হওয়া) এই চারি প্রকার অবস্থা যুক্ত সমাধির নাম সম্প্রজ্ঞাত সমাধি ।

উক্ত চারি প্রকার অবস্থার মধ্যে যে কোন রূপ অবস্থার সমাধি সজ্জটন হউক না কেন, তাহাকেই সম্প্রজ্ঞাত সমাধি বলা যাইবে ।

এই সম্প্রজ্ঞাত সমাধির দুই প্রকার ভাব আছে । যথা—ভব প্রত্যয় ও উপায় প্রত্যয় । ভবপ্রত্যয় সমাধির ভাব অবিদ্যামূলক আর উপায় প্রত্যয় সমাধির ভাব বিদ্যামূলক ।—অর্থাৎ ভবপ্রত্যয় সমাধিতে সংসারশক্তি থাকে, আর উপায় প্রত্যয় সমাধিতে সংসারশক্তি থাকে না । ইহাই মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন,—

“ভবপ্রত্যয়ো বিদেহ প্রকৃতিলয়ানাম্ ॥”

বিদেহ লয় ও প্রকৃতি লয়—এই দুই প্রকার যোগীর যে সম্প্রজ্ঞাত যোগ তাহা ভবপ্রত্যয়—অর্থাৎ অজ্ঞান মূলক বশতঃ সংসারে আগমনের কারণ মুক্তির কারণ নহে । কেন না, যে যোগী দেহ পাতনস্তর পক্ষ মহাভূতে কিম্বা সূক্ষ্মতম ইন্দ্রিয়ে লয় প্রাপ্ত হইয়া থাকেন ; তাহাকে বিদেহ লয় বলা যায় ; আর যে যোগী তন্মাত্রতবে অথবা অহং তত্ত্ব কিম্বা মহত্ত্ব বা অব্যক্ত প্রকৃতিতে চিত্তকে লয় করি-

রাছেন; তাঁহার সেই লয়কে প্রকৃতিলয় বলা যায় । এই উভয় বিধ লয় হওয়ারকেই ভবপ্রত্যয় (অবিद्याমূলক ভাব) বলে ; কেন না তাহাদের চিত্ত পুনরায় স্রষ্টি ভঙ্গের পর জাগ্রদবস্থা প্রাপ্তির ত্রায় যথা সময়ে সংসারিক অবস্থা প্রাপ্ত হয় ;—অর্থাৎ সংসার বীজ নষ্ট না হওয়ার কালক্রমে অঙ্কুরিত হইয়া পুনর্বার সংসারী করিয়া ফেলে । এই জন্ত পাতঞ্জল যোগশূত্রে বলিয়াছেন,—

“তা এব সবীজঃ সমাধিঃ ।”

অর্থাৎ উক্ত চারি প্রকার সমাধিকে সবীজ সমাধি কহে । যে হেতু উহা বীজের ত্রায় অঙ্কুর জনক ।

অসম্প্রজাত সমাধি ।

সম্প্রজাত সমাধির ত্রায় ইহা অঙ্কুরোৎপাদক নহে । ইহাতে সংসারাগমনের বীজ সংশ্লিষ্ট নাই । উহা নির্বীজ, নিরবলম্ব এবং কৈবল্য বা নির্বান মুক্তির হেতু । যথা—

“বিরামপ্রত্যাহ্যাস পূর্বঃ সংস্কারশেষোহন্যঃ ।”

অর্থাৎ মনোবৃত্তির বিরাম বা নিবৃত্তি হইলে যে চিত্তের এক-প্রকার শূন্যভাব উপস্থিত হয় (চিত্তের যখন কোন রূপ অবলম্বন না পাকে) তখন তাহাকে অসম্প্রজাত সমাধি কহে ।

সম্প্রজাত সমাধির অভ্যাস হইতেই অসম্প্রজাত সমাধি উপস্থিত হয় । অসম্প্রজাত সমাধির কঠোরতর দীর্ঘতা জন্মিলে চিত্ত যখন আর বহির্জগতের সহিত সংস্পর্শ করিতে কহিবে না, কোনরূপ অবলম্বন চাহিবে না, মনোবৃত্তি সকল লয় প্রাপ্ত হইবে, তখনই অসম্প্রজাত সমাধি হইবে ।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন ;—

“শ্রদ্ধাবীৰ্য্যশ্রুতিসমাধিপ্রজ্ঞাপূৰ্বক ইতরেষাম্ ।”

অর্থাৎ সম্প্রজ্ঞাত সমাধির জ্ঞায় কোন ইন্দ্রিয়, মহাভূত, তন্মাত্র অথবা প্রকৃতিতে চিত্তার্পণ না করিয়া প্রথম হইতেই আপন আত্মাতে, ইষ্টদেবতাতে কিম্বা পবরন্ধ্রে যদি চিত্তের অভ্যাস করা যায়, তবে ক্রমে শ্রদ্ধা, বীৰ্য্য, শ্রুতি, সমাধি ও প্রজ্ঞা আপনা হইতে উপস্থিত হইয়া আত্মসাক্ষাৎকার, ইষ্টদেবতাসাক্ষাৎকার অথবা ব্রহ্মসাক্ষাৎকার লাভ হয় ।

প্রথমে যোগের প্রতি চিত্ত প্রসন্ন হওয়ার নাম—শ্রদ্ধা । শ্রদ্ধা হইতে উৎসাহ জন্মিলে তাহাকে বীৰ্য্য বলা যায় । বীৰ্য্য হইতে অন্তর্ভূত বিষয়ের অবিস্মরণ হওয়ার নাম—শ্রুতি । ধ্যেয় বিষয়ে ধ্যান-তৎপর হওয়ার নাম—শ্রুতি । শ্রুতি বা ধ্যান গাঢ় হইয়া আসিলেই একাগ্রতা বা সমাধি উৎপন্ন হয় । সমাধি হইতে প্রজ্ঞা—অর্থাৎ জ্ঞাতব্য বিষয়ের সাক্ষাৎকার লাভ হইয়া থাকে । এই জগুই মহর্ষি পতঞ্জলি বলিয়াছেন ;—

“সমাধিরীশ্বরপ্রতিধানাৎ ।”

ঈশ্বরে চিত্তার্পণ করিতে পারিলে অথু কোনরূপ সাধন না করিলেও একমাত্র ভক্তিবলেই সিদ্ধিলাভ—অর্থাৎ অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি লাভ হয় ।

বেদান্তমতে সমাধি দুই প্রকার ;—সবিকল্পসমাধি ও নিকল্প-কল্পসমাধি ।

সবিকল্পসমাধি ।

জ্ঞাতৃজ্ঞানাদিবিকল্পলয়ানপেক্ষাদ্বিতীয়বস্তুনি
তদাকারাকারিতায়াশ্চিত্তবৃত্তেরবস্থানং ।

(বেদান্তসার)

জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয়—এই পদার্থত্রয়ের ভিন্ন ভিন্ন জ্ঞান
সত্ত্বেও অদ্বিতীয় ব্রহ্মপদার্থে অখণ্ডাকারে চিত্তবৃত্তি অবস্থানের
নাম—সবিকল্পসমাধি ।

নির্বিকল্পসমাধি ।

জ্ঞাতৃজ্ঞানাদিভেদলয়ানপেক্ষাদ্বিতীয়বস্তুনি তদাকার-
কারিতয়া বুদ্ধিবৃত্তেরতিতরামেকীভাবেনাবস্থানং ।

(বেদান্তসার)

✓ জ্ঞাতা, জ্ঞান ও জ্ঞেয়—এই পদার্থত্রয়ের পৃথক্ পৃথক্ জ্ঞানের
অভাব হইয়া অদ্বিতীয় ব্রহ্মবস্তুতে অখণ্ডাকারে চিত্তবৃত্তির অবস্থানের
নাম—নির্বিকল্পসমাধি ।

✓ পতঞ্জলির মতে যাহা সম্প্রজ্ঞাত ও অসম্প্রজ্ঞাত সমাধি, বেদান্ত-
মতে তাহাই সবিকল্প ও নির্বিকল্প সমাধি বলিয়া কথিত হইয়াছে ।

যোগিপ্রবর মহাত্মা ঘেরণ্ড বলেন,—

যটাদ্ভিন্নং মনঃ কৃতা ঐক্যং কুর্য্যাৎ পরাত্মনি ।

সমাধিং তদ্বিজ্ঞানীয়াৎ মুক্তসংজ্ঞা দশাদিভিঃ ॥

শরীর হইতে মনকে পৃথক্ করিয়া পরমাত্মার সহিত একী-
ভাবাপন্ন করিবে; ইহাকেই সমাধি বলিয়া জানিবে । এই সমাধি
দ্বারাই মুক্ত হইতে পারা যায় ।

উক্তমতে সমাধিযোগ ছয় প্রকার । যথা,—

শান্তব্য্য চৈব খেচর্য্য্য। ভ্রামর্য্য্য যোনিমুদ্রয়ঃ ।

ধ্যানং নাদং রসানন্দং লয়সিদ্ধিশ্চতুর্বিধা ॥

পঞ্চধা ভক্তিযোগেন মনোমূর্ছা চ ষড়্ বিধা ।

ষড়্ বিধোহয়ং রাজযোগঃ প্রত্যেকমবধারয়েৎ ॥

ধ্যানযোগসমাধি, নাদযোগসমাধি, রসানন্দযোগসমাধি, লয়সিদ্ধি-
যোগসমাধি, ভক্তিযোগসমাধি এবং রাজযোগসমাধি ।* শান্তবী মুদ্রা
দ্বারা ধ্যানযোগসমাধি, ভ্রামরীকুন্তক দ্বারা নাদযোগসমাধি,
খেচরী মুদ্রার অবলম্বন করিয়া রসানন্দযোগসমাধি, যোনিমুদ্রা
অবলম্বনে লয়সিদ্ধিযোগসমাধি, ভক্তি দ্বারা ভক্তিযোগসমাধি এবং
মনোমূর্ছা নামক কুন্তকের অবলম্বন করিয়া রাজযোগসমাধি সাধন
করিতে হয় ।

ধ্যানযোগসমাধি ।

শান্তবীং মুদ্রিকাং কৃত্বা আত্মপ্রত্যক্ষমানয়েৎ ।

বিন্দুরাক্ত সৰুদৃষ্ট্ৱা মনস্তত্র নিয়োজয়েৎ ॥

খমধ্যে কুরু চাত্মানং আত্মমধ্যে চ খং কুরু ।

আত্মানং খময়ং দৃষ্ট্ৱা ন কিঞ্চিদপি বাধ্যতে ॥

প্রথমতঃ শান্তবীমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া আত্মপ্রত্যক্ষ করিবে ।
পরে বিন্দুরাক্ত ব্রহ্ম সাক্ষাৎ করিয়া সেই বিন্দুস্থলে মনকে নিয়ো-
জিত করিবে । তৎপরে শিরঃস্থিত ব্রহ্মলোকময় আকাশের মধ্যে
জীবাত্মাকে আনয়ন করত আত্মামধ্যে ঐ আকাশকে নিয়োজিত

করিয়া ‘পরম্পর পরম্পরে লীন হইয়াছে’ এই প্রকার দর্শন করত আনন্দময় হইয়া সমাধিস্থ হইবে । ইহার নাম—ধ্যানযোগ-সমাধি ।

নাদযোগসমাধি ।

অনিলং মন্দবেগেন ভ্রামরীকুন্তকং চরেৎ ।

মন্দং চ রেচয়েদ্বায়ুং ভৃঙ্গনাদং ততো ভবেৎ ॥

অন্তঃস্থং ভ্রামরীনাদং শ্রুত্বা তত্র মনো নয়েৎ ।

সমাধির্জ্জায়তে তত্র আনন্দঃ সোহহমিত্যতঃ ॥

ভ্রামরী নামক কুন্তক অবলম্বন করিয়া ধীরে ধীরে শ্বাসদ্বারা রেচন করিলে শরীরাত্তন্তর হইতে ‘ভ্রমর-গুঞ্জনসদৃশ’ শব্দ শুনিতে পাওয়া যাইবে । ঐ নাদে মনকে নিয়োজিত করিয়া লয় করিলে ‘সোহহং’—অর্থাৎ ‘সেই ব্রহ্মই আমি’ এইরূপ পরমানন্দ ও সমাধি লাভ হইবে ।

রসানন্দযোগসমাধি ।

সাধনাং খেচরীমুদ্রা রসনোক্তগতা যদা ।

তদা সমাধিসিদ্ধিঃ স্ফাঙ্কিত্বা সাধারণক্রিয়াম্ ॥

খেচরীমুদ্রা সাধন দ্বারা জিহ্বাকে তালুকুহরে সুষা-কুপমধ্যে প্রবেশ করাইয়া উক্তগতি করিয়া রাখিতে হইবে । ইহা দ্বারা সাধারণ ক্রিয়া—অর্থাৎ বৈবরিক ক্রিয়া পরিত্যাগ হয় এবং লয় ও সমাধিসিদ্ধি লাভ হইয়া থাকে ।

লয়সিদ্ধিযোগসমাধি ।

যোনিমুদ্রাং সমাসাদ্য স্বয়ং শক্তিময়ো ভব্রেৎ ।

শৃঙ্গাররসেনৈব বিহরেৎ পরমাত্মনি ॥

আনন্দময়ঃ সংভূত্বা ঐক্যং ব্রহ্মণি সম্ভবেৎ ।

অহং ব্রহ্মেতি বাদৈতৎ সমাধিস্তেন জায়তে ॥

যোগী ব্যক্তি যোনিমুদ্রা অবলম্বন করিয়া সেই পরমাত্মাতে আপ-
নাকে শক্তিময় ভাবনা করিবে,—অর্থাৎ নিজকে প্রকৃতিরূপ শক্তি
এবং পরমাত্মাকে পুরুষরূপ শিব বলিয়া জ্ঞান করিবে ; তাহা হইলে
প্রকৃতি-পুরুষ বা শিব-শক্তি জ্ঞান হইবে । তখন ‘স্ত্রী-পুরুষবৎ আপনার
সহিত পরমাত্মার শৃঙ্গাররসপূর্ণ বিহার হইতেছে’ এইরূপ জ্ঞান
করিবে । এই প্রকার সমভোগ হইতে উৎপন্ন পরমানন্দরসে মগ্ন
হইয়া ‘পরব্রহ্মের সহিত অভেদরূপে মিলিত হইয়াছি’ এইরূপ বোধ
জন্মিবে, তাহা হইলেই ‘আমিই ব্রহ্ম’ এই প্রকার অদ্বৈতজ্ঞান
উৎপন্ন হইয়া পরব্রহ্মে চিত্ত লয় হইয়া যাইবে । ইহারই নাম—
লয়সিদ্ধিযোগ সমাধি ।

কৃষ্ণদ্বৈপায়নাদি মহাত্মগণ নবচক্রে মনোনিবেশ করিয়া লয়সিদ্ধি-
যোগ সমাধি সাধন করিয়াছিলেন । প্রসঙ্গাধীন এই স্থানে তাহা
বিবৃত করা যাইতেছে । যথা—

প্রথমচক্র সাধন ।

প্রথমং ব্রহ্মচক্রং সূত্রিরাবৃত্তং ভগাকৃতিঃ ।

অপানে মূলকন্দাখ্যং কামরূপঞ্চ ভ্রমরং ॥

যোগশাস্ত্র ।

প্রথম ব্রহ্মচক্র—অর্থাৎ আধারচক্র, উহা ভগাকৃতি ; উহাতে তিনটি আবর্ত আছে । ঐ স্থান অপান বায়ুর মূলদেশ এবং নাড়ী-সমূহের উৎপত্তিস্থান, এই নিমিত্ত উহার নাম কন্দমূল । কন্দমূলের উপরিভাগে বহিঃশিখার আয় তেজঃসম্পন্ন কামবীজ বিদ্যমান আছে ।

তদেব বহ্নিকুণ্ডং শ্রাৎ তত্র কুণ্ডলিনী মতা ।

তাং জীবরূপিণীং ধ্যায়েজ্জ্যোতিষ্কাং মুক্তিহেতবে ॥

যোগশাস্ত্র ।

উহাকে নামান্তরে বহ্নিকুণ্ড বলে এবং ঐ স্থানে স্বয়ম্ভুলিঙ্গ অধিষ্ঠিত আছেন । ঐ স্বয়ম্ভুলিঙ্গে তেজোরূপা কুণ্ডলিনী-শক্তি সাক্ষাৎপ্রবল্লভাকারে বেষ্টন করিয়া অবস্থিতা রহিয়াছেন । (১) ঐ জ্যোতির্ময়ী কুণ্ডলিনী শক্তিকে জীবরূপে ধ্যান করত উহাতে চিত্ত লগ্ন করিলে মুক্তি লাভ হয় ।

দ্বিতীয়চক্র সাধন ।

স্বাধিষ্ঠানং দ্বিতীয়ং শ্রাচ্চক্রং তন্মধ্যগং বিদুঃ ।

পশ্চিমাভিমুখং তচ্চ প্রবালান্কুরসন্নিভং ।

তত্রোড্ডীয়ানপীঠে তু তদধ্যাত্মকর্ষয়েজ্জগৎ ॥—ঐ

(১) পশ্চিমাভিমুখী যোনিগুর্দমেট্রান্তরালগা ।

তত্র কন্দং সমাখ্যাতং তত্রাস্তি কুণ্ডলী সদা ॥

গেরক্ষ সং—

গুহস্থান, ও মেট্রদেশ, — ইহার মধ্যে পশ্চিমাভিমুখী যোনিস্থান আছে ; সেই স্থানই, কন্দস্থান বলিয়া জানিবে । এই কন্দস্থানে সর্বদা কুণ্ডলিনী শক্তি বাস করেন ।

তন্মধ্যে প্রবালাস্থুরসম্মিত পশ্চিমাভিমুখী স্বাধিষ্ঠান নামক দ্বিতীয় চক্র অবস্থিত আছে ; তাহাতে উড্ডীয়ানসংজ্ঞক পীঠোপরি কুণ্ডলিনী শক্তিকে ধ্যান করিলে জগৎ আকর্ষণের শক্তি জন্মে ।

তৃতীয়চক্র সাধন ।

তৃতীয়ং নাভিচক্রং স্রোতস্মধ্যে ভুজগী স্থিতা ।

পঞ্চাবর্তা মধ্যশক্তিশ্চিদ্রুপা বিদ্যাদাকৃতিঃ ।

তাং ধ্যান্বা সর্বসিদ্ধীনাং ভাজনং জায়তে ধ্রুবং ॥

যোগশাস্ত্র ।

তৃতীয় মণিপুরসংজ্ঞক নাভিচক্র । তন্মধ্যে পঞ্চাবর্তবিশিষ্টা বিদ্যাদাকৃতি চিদ্রুপা মধ্যশক্তি * (ক্রিয়াশক্তি—অর্থাৎ ব্রাহ্মীশক্তি) ভুজগী অবস্থিতা আছেন । তাঁহাকে ধ্যান করিলে নিশ্চয়ই সর্বসিদ্ধির ভাজন হইয়া থাকে ।

* ইহলোকে ইচ্ছা, ক্রিয়া ও জ্ঞান নামক তিন প্রকার শক্তি বিদ্যমান আছে । নামাস্তরে ইহাদিগকেই গৌরী, ব্রাহ্মী ও বৈষ্ণবী শক্তি বলে । এই ত্রিবিধ শক্তিই মানবদেহের স্থান বিশেষে উর্দ্ধশক্তি, মধ্যশক্তি ও অধঃশক্তি রূপে বিরাজিতা আছেন ।

মতঃ ;—

উর্দ্ধশক্তির্ভবেৎ কণ্ঠঃ অধঃশক্তির্ভবেদগুদঃ ।

মধ্যশক্তির্ভবেদ্রাতিঃ শক্ত্যাভীতং নিরঞ্জনং ॥

জ্ঞানসঙ্কলিনী তত্র ।

কণ্ঠদেশে বিগুহচক্র উর্দ্ধশক্তি, গুহদেশে মূলাধারে কুণ্ডলিনী নামক অধঃশক্তি এবং নাভিমূলে মণিপুৰচক্রে মধ্যশক্তি বিরাজিতা আছেন ।

চতুর্থচক্র সাধন ।

চতুর্থং হৃদয়ে চক্রং বিজ্ঞেয়ং তদধোমুখং ।

জ্যোতীরূপঞ্চ তন্মধ্যে হংসং ধ্যায়েৎ প্রযত্নতঃ ॥

তং ধ্যাত্বা জগৎ সর্বং বশ্যং স্তান্নাত্র সংশয়ঃ ॥

যোগশাস্ত্র ।

চতুর্থ অনাহত নামক চক্র হৃদয়দেশে অধোমুখে অবস্থিত আছে । তন্মধ্যে জ্যোতিঃস্বরূপ হংসকে যত্নের সহিত ধ্যান করিয়া তাহাতে চিত্ত লগ্ন করিবে । তাঁহাকে ধ্যান করিলে সমস্ত জগৎ বশীভূত হয়, ইহাতে কোন সংশয় নাই ।

পঞ্চমচক্র সাধন ।

পঞ্চমং কালচক্রং স্যান্তত্র বামে ইড়া ভবেৎ ।

দক্ষিণে পিঙ্গলা জ্ঞেয়া সূর্য্যো নধ্যতঃ স্থিতা ।

তত্র ধ্যাত্বা শুচিজ্যোতিঃ সিদ্ধীনাং ভাজনং ভবেৎ ॥

যোগশাস্ত্র ।

পঞ্চম বিশুদ্ধ নামক কালচক্র কণ্ঠদেশে অবস্থিত । ইহার বামভাগে ইড়া, দক্ষিণে পিঙ্গলা এবং * মধ্যে সূর্য্যো নাড়ী প্রতিষ্ঠিত আছে । এই চক্রে নির্মল জ্যোতিঃ ধ্যান করত তাহাতে চিত্ত লগ্ন করিলে সিদ্ধিভাজন হওয়া যায় ॥

ষষ্ঠচক্র সাধন ।

ষষ্ঠঞ্চ তালুকাচক্রং ঘণ্টিকাস্থানমুচ্যতে ।

দশমদ্বারমার্গন্তু লয়যোগবিদো জ্ঞণ্ডঃ ।

তত্র শূন্যে লয়ং কৃত্বা মুক্তো ভবতি নিশ্চিতং ।

যোগশাস্ত্র ।

ষষ্ঠ তালুকাচক্র বা ললনাচক্র । এই স্থানকে ঘণ্টিকাস্থান ও দশমদ্বারমার্গ বলে । ইহার শূন্যস্থানে মনোনিবেশ করিলে সেই লয়যোগী পুরুষের নিশ্চয়ই মুক্তি লাভ হয় ।

সপ্তমচক্র সাধন ।

ভূচক্রং সপ্তমং বিদ্যাং বিন্দুস্থানঞ্চ তদ্বিহঃ ।

ক্রবোর্মধ্যে বর্তুলঞ্চ ধ্যাত্বা জ্যোতিঃ প্রযুচ্যতে ॥

যোগশাস্ত্র ।

আজ্ঞাপুরে ক্রমধ্যে ভূচক্র নামক সপ্তম চক্র অবস্থিত আছে । এই স্থানকে বিন্দুস্থান বলে । এই বিন্দুস্থানে বর্তুলাকার জ্যোতিঃ ধ্যান করিলে মোক্ষপদ লাভ করা যায় ।

অষ্টমচক্র সাধন ।

অষ্টমং ব্রহ্মরন্ধ্রং স্মাৎ পরং নির্বাণমূচকং

তদধ্যাত্বা সূচিকাশ্রিতং ধূমাকারং বিযুচ্যতে ।

তচ্চ জ্বালন্ধরং জ্যেয়ং মোক্ষদং লীনচেতসাং ॥

যোগশাস্ত্র ।

অষ্টম চক্র ব্রহ্মরন্ধ্রে অবস্থিত ; এই চক্র নির্ঝাণপ্রদ । এই চক্রে
স্বচিকার অগ্রভাগসদৃশ ধূমাকার জালকর নামক স্থানে ধ্যান দ্বারা
মনোনিবৃত্তি করিলে মোক্ষ প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

নবমচক্র সাধন ।

নবমং ব্রহ্মচক্রং স্যাৎ দলৈঃ ষোড়শশোভিতং ।

সচ্চিদ্রূপা চ তন্মধ্যে শক্তিরূপা স্থিতা পরা ।

তত্র পূর্ণাং মেরুপৃষ্ঠে শক্তিং ধ্যান্তা বিমুচ্যতে ॥

যোগশাস্ত্র ।

ব্রহ্মচক্র—অর্থাৎ সোমচক্রকেই নবম চক্র বলে । এই চক্র
ষোড়শদলে অথবা ষোড়শ কলায় পরিশোভিত । তন্মধ্যে সচ্চিদ্রূপা
অর্দ্ধশক্তি প্রতিষ্ঠিতা আছেন । মেরুরূপ এই সোমচক্রের পৃষ্ঠে
এই পূর্ণা চিন্ময়ী শক্তিকে ধ্যান করিলে মোক্ষপদ লাভ হয় ।

এতেষাং নবচক্রাণামেকৈকং ধ্যায়তো মুনৈঃ ।

সিদ্ধয়ো মুক্তিসহিতাঃ করস্বাঃ স্যাদ্দিনে দিনে ॥

কোদণ্ডদ্বয়মধ্যস্থং পশ্যতি জ্ঞানচক্ষুষা ।

কদম্বগোলকাকারং ব্রহ্মলোকং ব্রজন্তি তে ॥

যোগশাস্ত্র ।

এই নবচক্রের মধ্যে এক একটি চক্রের ধ্যানকারী মুনিগণের
সিদ্ধি ও মুক্তি করতলাত । যে হেতু, তাঁহারা জ্ঞান-চক্ষুদ্বারা
কোদণ্ডদ্বয়মধ্যে কদম্বতুল্য গোলাকার ব্রহ্মলোক দর্শন করেন এবং
অন্তে ব্রহ্মলোকে গমন করিয়া থাকেন ।

ভক্তিযোগ সমাধি ।

স্বকীয়হৃদয়ে ধ্যায়ৈদৃষ্টদেবস্বরূপকং ।

চিস্তয়েন্তুভক্তিযোগেন পরমাহ্লাদপূর্বকং ॥

আনন্দাশ্রপুলকেন দশাভাবঃ প্রজায়তে ।

সমাধিঃ সম্ভবেত্তেন সম্ভবেচ্চ মনোন্মানিঃ ॥

ভক্তিপূর্বক পরমাহ্লাদসহকারে স্বীয় হৃদয়দেশে • ইষ্টদেবস্বরূপ চিন্তা করিবে । এই প্রকার অনুষ্ঠান দ্বারা আনন্দাশ্র পাত হয় ও শরীর পুলকিত হইয়া দশাভাব উপস্থিত হয় এবং মনের উন্মীলন হয় ।

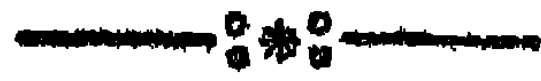
রাজযোগ সমাধি ।

মনোমূর্ছাং সমাসান্ন মন আত্মনি যোজয়েৎ ।

পরাত্মনঃ সমাযোগাৎ সমাধিং সমবাপ্নুয়াৎ ॥

মনোমূর্ছা নামক কুন্তকের অনুষ্ঠান দ্বারা মনকে পরমাশ্রয় সহিত সংযুক্ত করিবে । এইরূপ পরামাশ্রয় সংযোগ বশতই সমাধি সিদ্ধি হইয়া থাকে । ইহাকেই রাজযোগ সমাধি বলে ।

অষ্টম স্তবক ।



যোগের অবস্থা-নিরূপণ ।

যোগের চারিটি অবস্থা ;—আরম্ভাবস্থা, বটাবস্থা, পরিচয়বস্থা ও নিষ্পত্তাবস্থা (১) সমস্ত যোগ সাধনেই এই চারিটি অবস্থা ঘটিয়া থাকে ।

আরম্ভাবস্থা ।—সাধক যোগাভ্যাসকালে প্রথমতঃ শ্বশোভন নটে যথোক্ত আসনোপরি পদ্মাসনে উপবেশন করত ধাজুকায় হইয়া—অর্থাৎ শরীর সবল ভাবে রাখিয়া গুরুচতুষ্টয়, গণেশ, ক্ষেত্রপাল ও স্বীয় ইষ্টদেবতাকে নমস্কার করিবে । তৎপর সাধক দক্ষিণ অঙ্গুলি দ্বারা দক্ষিণ নাসিকা রোধ করত বাম নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে বায়ু আকর্ষণপূর্বক উদর পূর্ণ করিয়া (গুরুর উপদেশ অনুসারে উদর নাসিকা রোধসহকারে) যতক্ষণ সামর্থ্য হয় কুন্তক করিবে । পরে (অনামিকা ও কনিষ্ঠাঙ্গুলী দ্বারা বাম নাসিকা রুদ্ধ রাখিয়াই) দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা অল্পে অল্পে ঐ পূরিত বায়ু পৰিত্যাগ করিতে হইবে । অতঃপর ঐ রীতি অনুসারেই পুনরায় ঐ দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা বায়ু আকর্ষণ করিয়া যথাশক্তি কুন্তক করিবে ।

(১) আরম্ভাষ্ট বটশ্চৈব তথা পরিচয়শ্চ ।

নিষ্পত্তিঃ সর্বযোগেষু যোগাবস্থা ভবন্তি তাঃ ॥

যেরও সং—

পরে বাম নাসিকা দ্বারা ধীরে ধীরে ঐ বায়ু বিরেচন করিতে হইবে ; কদাচ বেগে বায়ু পরিত্যাগ করিবে না । এইরূপ যোগ-বিধান অনুসারে (একাসনে একাদিক্রমে অনুলোম বিলোমে) বিংশতিসংখ্য কুস্তক করিতে হইবে ।

প্রত্যহ আলম্বশূন্য ও শীতাতপ প্রভৃতি বন্ধসহিষ্ণু হইয়া প্রাতঃকালে একবার, মধ্যাহ্নকালে একবার, সায়াংকালে একবার ও অর্দ্ধরাত্রিসময়ে একবার—এই চারিবার, এই প্রকার বিংশতি কুস্তক করিবে । আলম্ববিহীন হইয়া তিনমাস পর্য্যন্ত প্রতিদিন এই নিয়মে এইরূপ প্রাণায়াম করিবে । ইহাকেই আরম্ভাবস্থা বলে ।

এই আরম্ভাবস্থায় যোগী সমকার, সুগন্ধদেহ, দিব্য লাবণ্যযুক্ত ও স্বর সাধনে সমর্থ হন ; এই সময় যোগীর অগ্নি উদ্দীপ্ত হয় এবং তিনি উত্তমভোগসমর্থ, সর্বাসুন্দর, সম্পূর্ণহৃদয়, বলশালী ও সর্বোৎসাহসম্বিত হইয়া থাকেন ।

ঘটাবস্থা ।—প্রাণ ও অপান, নাদ ও বিন্দু এবং জীবাশ্মা ও পরমাশ্মা, পরস্পর একত্র হইয়া একীভাব সংঘটনের মূলীভূত হয় বলিয়া ইহার নাম—ঘটাবস্থা । ঘটাবস্থা সিদ্ধ হইলে সাধক সংসারের মধ্যে সম্পাদন করিতে না পারেন, এমন কোন কার্যই নাই । যখন সাধক একপ্রহরমাত্র বায়ুধারণে সমর্থ হইবেন, তখন তাঁহার ঐ একপ্রহরকাল নিরবচ্ছিন্ন প্রত্যাহার দৃঢ়ীভূত থাকিবে, সন্দেহ নাই ।—অর্থাৎ একপ্রহরকাল বায়ু ধারণ করিতে পারিলে তখন তাঁহার মন একমাত্র আত্মাতেই লীন থাকিবে ; নিমেষমাত্রও কোন বিষয়ে গমন করিবে না । প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা যৎকালে সম্পূর্ণ একপ্রহর পর্য্যন্ত বায়ু ধারণ করিবার সামর্থ্য জন্মিবে, তৎকালে

যোগী প্রতিদিন একবারমাত্র কুস্তক করিবেন । যোগীর যখন অষ্টদণ্ডকাল বায়ু নিশ্চল থাকিবে, তখন তিনি স্বীয় ক্ষমতা দ্বারা অঙ্গুষ্ঠমাত্রে নিৰ্ভর করিয়া থাকিতে পারিবেন, অথবা তুলার শ্রায় শূন্যমার্গেও যথা ইচ্ছা অবস্থিতি করিতে সমর্থ হইবেন ।

পরিচয়াবস্থা ।—পরে এই প্রকার অভ্যাস দ্বারা যোগীর পরিচয়াবস্থা হইয়া থাকে । এই সময়ে তাঁহার প্রাণবায়ু চক্রে সূর্য্য পরিত্যাগ করত (ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ী বিসর্জনপূর্বক) মধ্যস্থলে স্থির হইয়া থাকিবে । ঈদৃশ অবস্থাপন্ন বায়ুকে পরিচিত বায়ু বলিয়া নিরূপণ করা যায় । এই পরিচিত বায়ু সুষুমা নাড়ীতে শূন্যমার্গে (সুষুমা নাড়ীর অন্তর্গত ব্রহ্মমার্গে) সঞ্চারিত হয়, আর ক্রিয়াশক্তি—অর্থাৎ দৈহিক স্পন্দনাদি ক্রিয়া গ্রহণপূর্বক নিখিল চক্রে ভেদ করত ব্রহ্মস্থানে গমন করিতে থাকে ।

এই প্রকার প্রাণায়াম অভ্যাস দ্বারা সাধকের যখন পরিচয়াবস্থা পূর্ণতা পায়, তৎকালে তিনি কর্মের কূটত্রয়—অর্থাৎ সংসারবন্ধনের কারণ মত্ত, রজ ও তমোগুণরূপ বাগুরা প্রত্যক্ষ করিয়া থাকেন । এই সময় সাধক প্রণব জপ দ্বারা ঐ কর্মকূটত্রয় ধ্বংস করিতে থাকিবেন এবং প্রারব্ধ ক্রিয়া ভোগের জন্য কারাবাহ ধারণ করিবেন । * এই পরিচয়াবস্থায় সংস্থিত যোগী ক্ষিত্যাদি পঞ্চভূত

* ভোগ ব্যতীত প্রারব্ধ পাপ-পুণ্য কখনই বিধ্বংস হয় না এবং যে পর্য্যন্ত পাপ-পুণ্য থাকে তাবৎ কোন প্রকার মুক্তি লাভ হইতে পারে না ; সুতরাং বারংবার জন্মগ্রহণ করিতে হয় । এই কারণে যোগিগণ আশু মুক্তি প্রাপ্তির প্রত্যাশায় যুগপৎ নানা দেহ ধারণ করিয়া ভোগ দ্বারা এককালে নিখিল পাপ-পুণ্য ক্ষয় করত মুক্তি লাভ করিয়া থাকেন ।

পরাজয়ের নিমিত্ত পঞ্চস্থলে পাঁচ প্রকার ধারণা করিবেন । এই পঞ্চবিধ ধারণা দ্বারা পঞ্চভূত সিক্ত হইবে এবং কোন ভূতের দ্বারা কোন বাধা হইবার সম্ভব থাকিবে না । পৃথিবীজয়ের জন্য মূলাধারে পাঁচ দণ্ড, জল পরাজয়ের জন্য স্বাধিষ্ঠানে পাঁচ দণ্ড, তেজ পরাজয়ের জন্য মণিপুরে পাঁচ দণ্ড, বায়ু পরাজয়ের জন্য অনা-
হতচক্রে পাঁচদণ্ড এবং আকাশ পরাজয়ের নিমিত্ত বিত্তরূচক্রে পাঁচ দণ্ড প্রাণের ধারণা করিতে হইবে ।

নিষ্পত্ত্যবস্থা ।—পরে যোগী অভ্যাস করিতে করিতে ক্রমে নিষ্পত্তি অবস্থা লাভ করিবেন । এই নিষ্পত্তি অবস্থা দ্বারা অনাদিকর্মপরম্পরা ও কর্মের বীজস্বরূপ অনাদি অবিষ্ঠা উত্তীর্ণ হইয়া ব্রহ্মায়ুত পান করিতে থাকেন । ধীর, প্রশান্ত, জীবমুক্ত যোগী যৎকালে এই প্রকারে স্থায়ী কর্ম দ্বারা সমাধিযুক্ত হন, তখন সেই নিষ্পন্নসমাধি-যোগী যখন ইচ্ছা করেন, তখনই সমাধি অব-
লম্বন করিতে সমর্থ হন এবং তাঁহার বেগশীল প্রাণবায়ু দেহস্থ ক্রিয়াশক্তি ও চেতনা গ্রহণপূর্বক নিখিল চক্র ভেদ করত জ্ঞান-
শক্তিতে লব্ধ প্রাপ্ত হয় ।

হুতীন্ন শব্দ ।

প্রথম স্তবক ।

ষট্ কৰ্ম্মপ্রকরণ ।

যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন, ষট্ কৰ্ম্ম দ্বারা শোধন করিতে হয় । এইক্ষণ সেই ষট্ কৰ্ম্ম কি এবং তাহার অনুষ্ঠানপ্রণালী বলা যাইতেছে ।

ধৌতিবস্তিস্তুতথা নেতিলৌলিক ত্রাটকস্তথা ।

কপালভাতিশ্চৈতানি ষট্ কৰ্ম্মাণি সমাচরেৎ ॥

গোরক্ষমহ—

ধৌতি, বস্তি, নেতি, লৌলিকী, ত্রাটক ও কপালভাতি—
এই ষড়্ বিধ শোধনকার্য্যকে ষট্ কৰ্ম্ম কহে ।

ইঠযোগপ্রদীপিকাকার বলেন,—

যেদল্লেন্সাধিকঃ পূৰ্ব্বং ষট্ কৰ্ম্মাণি সমাচরেৎ ।

অন্যন্তু নাচরেৎ তানি দোষাণাং সমভাবতঃ ॥

যাঁহাদের শরীরে যেদ ও লেন্সার আধিক্য আছে, তাঁহারা পূৰ্বে (অর্থাৎ প্রাণায়াম অভ্যাসের পূৰ্বে) ষট্ কৰ্ম্মের অনুষ্ঠান

করিবেন। আর বাঁহাদের দেহে মেদ ও শ্লেষ্মার আধিক্য নাই, তাঁহারা ষট্‌কর্মানুষ্ঠান করিবেন না। কেননা, তাঁহাদের শরীরে বাত, পিত্ত ও কফের সমতা থাকায় কার্যহানি করিবে না।

গ্রহ্যামলেও ইহাই বলিয়াছেন। কিন্তু শাস্ত্রান্তরে বলিয়াছেন “ষট্‌কর্মযোগমাপ্নোতি পবনাভ্যাসতৎপরঃ”—অর্থাৎ প্রাণায়াম-অভ্যাসতৎপর ব্যক্তি ষট্‌কর্মের অনুষ্ঠান করিবেন। যোগিশ্রেষ্ঠ ঘেরণ্ড ও গোরক্ষনাথ প্রভৃতি ষট্‌কর্মের শ্রেষ্ঠত্ব প্রতিপাদন করিয়াছেন। সুতরাং বুঝা যাইতেছে যে, মেদ ও শ্লেষ্মার বিনাশই উহার চরম উদ্দেশ্য নহে। এই জন্তই হঠযোগপ্রদীপিকাকার শেষে বলিয়াছেন যে,—

কর্মষট্‌কমিদং গোপ্যং ষটশোধনকারকং ।

বিচিত্রগুণসন্ধারি পূজ্যতে যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥

দেহশোধনকারক এই ষট্‌কর্ম অতীব গোপনীয়। ইহাতে সাধকের নানাবিধ গুণ প্রকাশ করে, এই জন্ত যোগিগণ ইহাতে অধিক আদর প্রদর্শন করিয়া থাকেন।

এই কথার তাৎপর্য এই যে, অভ্যাসশীল যোগিমাত্রেরই শরীরে দোষাধিক্য থাকে, সুতরাং সকলেরই ষট্‌কর্ম অভ্যাস করা কর্তব্য। তবে বাঁহাদের শরীরে মেদ ও শ্লেষ্মার অধিক্য নাই, তাঁহাদের ষট্‌কর্মানুষ্ঠান না করিলেও বিশেষ হানি হইবে না।



দ্বিতীয় স্তবক ।

ধৌতিপ্রয়োগ ।

ঘটকস্নেহ প্রধান অঙ্গ ধৌতি । : গোরক্ষনাথ ও ঘেরণ্ড বলেন,
ধৌতি চারি প্রকার । যথা—

অন্তর্ধৌতি দন্তধৌতি হৃদধৌতি মূলশোধনং ।

ধৌতি চতুর্বিধাং কৃত্বা শরীরং নিম্নলং কুরু ॥

অন্তর্ধৌতি, দন্তধৌতি, হৃদধৌতি ও মূলশোধন, এই
চতুর্বিধ ধৌতি দ্বারা শরীরকে নিম্নল করিবে ।

অন্তর্ধৌতি ।

বাতসারং বারিসারং বহিসারং বহিষ্কৃতং ।

শরীরনিম্নলান্নৈব অন্তর্ধৌতি চতুর্বিধা ॥ (১)

গোরক্ষসং —

উক্ত অন্তর্ধৌতি আবার চতুর্বিধ ;—বাতসার, বারিসার, বহিসার
ও বহিষ্কৃতি । শরীর শোধনার্থ এই চারি প্রকার অন্তর্ধৌতি কথিত
আছে ।

(১) বাতসারং বারিসারং বহিসারং বহিষ্কৃতং ।

ঘটক নিম্নলান্নৈব অন্তর্ধৌতি চতুর্বিধা ॥

ঘেরণ্ড সংহিতা ।

বাতসার ।

কাকচক্ষুবদাশ্রোন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।

চালয়েদুদরং পশ্চাদ্বত্ননা রেচয়েচ্ছনৈঃ ॥

বাতসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারণং ।

সর্বরোগক্ষয়করং দেহানলবিবর্দ্ধনং ॥

যেরগুসং—

নিজ ওষ্ঠদ্বয় কাকের চক্ষুর (ঠোঁটের) ত্রায় করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু পান করত উহা উদরমধ্যে পরিচালিত করিয়া পুনরায় ধীরে ধীরে মুখ দ্বারা রেচন করিবে । এই বাতসার পরম গোপনীয় । ইহা শরীরের নির্মলতা সাধন করে, সর্বপ্রকার রোগ দূর করে এবং ইহা দ্বারা জঠরানল বিবর্দ্ধিত হয় ।

বারিসার ।

আকণ্ঠং পূরয়েদ্বারি বক্ত্রেণ চ পিবেচ্ছনৈঃ ।

চালয়েদুদরেণৈব চোদরাদ্রেচয়েদধঃ ॥

বারিসারং পরং গোপ্যং দেহনির্মলকারণং ।

সাধয়েত্ত্বং প্রযত্নেন দেবদেহং প্রপদ্যতে ॥

যেরগুসং—

মুখ দ্বারা ধীরে ধীরে জল পান করিয়া কণ্ঠ পর্যন্ত পূর্ণ করিবে এবং কিয়ৎকাল উদরমধ্যে উহা পরিচালিত করিয়া শেষে অধঃপথ দ্বারা রেচন করিবে । ইহাকেই বারিসার কহে । এই বারিসার-

প্রয়োগ দ্বারা দেহ নিৰ্মল হয়, ইহা অতীব গোপ্য ; ইহা দ্বারা দেবদেহ প্রাপ্ত হওয়া যায় ।

বহিসার ।

নাভিগ্রন্থিঃ মেরুপৃষ্ঠে চালয়েৎ শতবারকং ।

অগ্নিসারমেঘা ধৌতির্যোগিনাং যোগসিদ্ধিদা ॥

উদরাময়দোষঞ্চ বিনাশয়তি নিশ্চিতং ।

তথা জঠরশুদ্ধিঞ্চ অগ্নিস্তস্য বিবর্দ্ধয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

নাভিগ্রন্থিকে মেরুপৃষ্ঠের সহিত এক শতবার পর্য্যন্ত সংযোজিত করিবে । ইহার নাম—বহিসারধৌতি । এই ধৌতি যোগিগণের যোগসিদ্ধিপ্রদ এবং ইহার অনুষ্ঠান দ্বারা নিশ্চিতই উদরাময়দোষ বিদূরিত হয় । ইহাতে জঠরশুদ্ধি হয় এবং উদরানল বর্দ্ধিত হইয়া থাকে ।

বহিস্কৃতি ।

কাকীমূত্রাং শোধয়িত্বা পুরয়েদুদরং মরুৎ ।

ধারয়েদর্দ্ধমাস্তু চালয়েদধোবত্ননা ।

এষা ধৌতিঃ পরা গোপ্যা ন প্রকাশ্যা কদাচন ॥

ঘোরশুসং—

সাধক প্রথমে কাকীমূত্রাযোগে—অর্থাৎ মুখ কাকচক্ষুর সদৃশ করিয়া বায়ু পান করত উদর পরিপূর্ণ করিবে এবং ঐ

বায়ু উদরাভ্যন্তরে অর্দ্ধঘাম (চারিদণ্ড) পর্য্যন্ত রাখিয়া অধঃপথে চালিত করিতে হইবে। ইহাকেই বহিষ্কৃতধৌতি বলে। এই ধৌতি পরম গোপনীয় ; ইহা কদাচ প্রকাশ করিবে না।

প্রক্ষালন ।

নাভিমগ্নো জলে স্থিত্বা শক্তিনাডীং বিসর্জয়েৎ ।

করাভ্যাং ক্ষালয়েন্নাডীং যাবন্মলবিসর্জনুং ।:

তাবৎ প্রক্ষাল্য নাডীঞ্চ উদরে বেশয়েৎ পুনঃ ॥

গোরক্ষসং—

নাভিমগ্ন জলে অবস্থান করত শক্তিনাডী বহির্গত করিবে। পরে ঐ নাডীর অভ্যন্তরস্থ মলসমূহ যে পর্য্যন্ত বাহির হইয়া না যায় তাবৎকাল পর্য্যন্ত হস্ত দ্বারা প্রক্ষালন করিবে। এই প্রকারে নাডীকে উত্তমরূপে ধৌত করিয়া পুনর্বার উদরাভ্যন্তরে প্রবেশিত করিয়া দিবে।

ইদং প্রক্ষালনং গোপ্যং দেবানামপি দুর্লভং ।

কেবলং ধৌতিমাত্রেন দেবদেহো ভবেদুৎকবং ॥

এই প্রক্ষালন দেবগণের পক্ষেও দুঃপ্রাপ্য এবং অতি শুভ। একমাত্র এই ধৌতি দ্বারায় দেবদেহ প্রাপ্ত হওয়া যায় সন্দেহ নাই।

যাম্যর্দ্ধং ধারণাং শক্তিং যাবন্মাধয়েন্নরঃ ।

বহিষ্কৃতঃ মহদ্ধৌতিস্তাবচ্চৈব ন জায়তে ॥

মহাত্মা ঘেরঙ ও গোরক্ষনাথ বলেন,—সাধক যতদিন যাম্যর্দ্ধকাল পর্য্যন্ত নিশ্বাস রুদ্ধ করত ধারণাশক্তি লাভ করিতে সমর্থ না

হন, তৎদিন তাঁহার এই বহিষ্কৃত মহাকৌতি পরিচালনা করা উচিত নহে

দন্তধৌতি ।

দন্তমূলং জিহ্বামূলং রক্তঞ্চ কণ্ঠযুগ্ময়োঃ ।

কপালরক্তং পঞ্চৈতে দন্তধৌতির্বিধীয়তে ॥

ঘেরণ্ড-গোরক্ষ সং—

এইক্ষণ দন্তধৌতির বিষয় কথিত হইতেছে । দন্তধৌতি পাঁচ প্রকার ;—দন্তমূলধৌতি, জিহ্বামূলধৌতি, কণ্ঠরক্তধৌতি এবং কপালরক্তধৌতি ।

দন্তমূলধৌতি ।

খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া ।

মার্জ্জয়েদদন্তমূলঞ্চ যাবৎ মলিনতাং হরেৎ ॥ (১)

দন্তমূলং পরাং ধৌতিং যোগিনাং যোগসাধনে ।

নিত্যং কুর্যাৎ প্রভাতে চ দন্তরক্ষণহেতবে ॥

গোরক্ষসং—

যে পর্য্যন্ত দন্তমূলের মলিনতা বিদূরিত না হয়, তাৎকাল পর্য্যন্ত খাদিররস (খয়েরের জল) দ্বারা অথবা বিশুদ্ধ মৃত্তিকা

(১) খাদিরেণ রসেনাথ মৃত্তিকয়া চ শুদ্ধয়া ।

মার্জ্জয়েদদন্তমূলঞ্চ যাবৎ কিম্বিষমাহরেৎ ॥

ঘেরণ্ডসংহিতা ।

দ্বারা দন্তমূল মার্জন করিবে। যোগীদিগের যোগসাধনবিষয়ে দন্তমূলধৌতিই সর্বশ্রেষ্ঠ বলিয়া কথিত। যোগবিৎ সাধক প্রতিদিন প্রভাতে দন্তরক্ষণার্থ এই ধৌতির অনুষ্ঠান করিবে।

জিহ্বাধৌতি ।

তর্জুনীমধ্যমানামা অঙ্গুলীত্রয়যোগতঃ ।

বেশয়েদৃগলমধ্যে তু মার্জ্জয়েন্নস্বিকামূলং ।

শনৈঃ শনৈর্মার্জ্জয়িত্বা কফদোষং নিবারয়েৎ ॥(২)

ঘেরণ্ডসং—

তর্জুনী, মধ্যমা ও অনামা—এই অঙ্গুলীত্রয় একযোগে গলদেশের অভ্যন্তরে প্রবেশিত করত জিহ্বামূল পর্যন্ত মার্জন করিবে। ক্রমে ক্রমে এই প্রকার মার্জনা করিয়া কফদোষ নিবারণ করিবে।

মার্জ্জয়েন্নবনীতেন দোহয়েচ্চ পুনঃপুনঃ ।

তদগ্রং লৌহঘন্ত্রেণ কৰ্ময়িত্বা শনৈঃ শনৈঃ ॥

নিত্যং কুৰ্য্যাৎ শ্রযত্নেন রবেকদয়কেহস্তকে ।

এবং কীতে চ নিত্যে চ লাম্বিকা দার্ষতাং ব্রজেৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

(২) তর্জুনীমধ্যমানামা অঙ্গুলীত্রয়যোগতঃ ।

প্রবেশয়েৎ গ্রীবামধ্যে লাম্বিকাং মার্জ্জয়েত্ততঃ ॥

গোরক্ষসং—

প্রথমতঃ নবনীতের দ্বারা জিহ্বা মার্জন করিয়া পরে অঙ্গুলী দ্বারা পুনঃপুনঃ জিহ্বা দোহন করিবে । তৎপর লৌহযন্ত্র দ্বারা ধীরে ধীরে জিহ্বাগ্রভাগ আকর্ষণপূর্বক বহিষ্কৃত করিবে । প্রত্যহ প্রভাতকালে ও সূর্যাস্ত সময়ে যত্নপূর্বক এই ধৌতি অভ্যাস করিবে । প্রতিদিন এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয় ।

কর্ণধৌতি ।

তর্জ্জন্যনামিকাযোগান্মার্জ্জয়েৎ কর্ণরক্ষয়োঃ ।

নিত্যমভ্যাসযোগেন নাদান্তরং প্রকাশয়েৎ ॥

গোরক্ষসং —

তর্জ্জনী ও অনামিকা এই দুই অঙ্গুলী দ্বারা কর্ণরন্ধ্র দ্বয় মার্জন করিবে ; প্রত্যহ ইহা অভ্যাস করিলে নাদান্তর প্রকাশিত হইয়া থাকে ।

কপালরন্ধ্রধৌতি ।

বৃদ্ধাস্থষ্ঠেন দক্ষিণ মার্জ্জয়েৎ ভালরন্ধ্রকং ।

এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

নাড়ী নির্মলতাং যাতি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ।

নিদ্রান্তে ভোজনান্তে চ দিবান্তে চ দিনে দিনে ॥

গোরক্ষসং —

দক্ষিণ হস্তের বৃদ্ধাস্থষ্ঠ দ্বারা কপালরন্ধ্র মার্জন করিবে । এই কপালরন্ধ্রধৌতি অভ্যাস করিলে কফদোষ বিনষ্ট হয়, নাড়ী বিত্ত্ব প্রাপ্ত হয় এবং দিব্য দৃষ্টি জন্মে । প্রতিদিন নিদ্রা হইতে উখিত হইয়া এবং ভোজনান্তে ও দিনান্তে এই ধৌতি আচরণ করিবে ।

হৃদ্বোতি ।

হৃদ্বোতিং ত্রিবিধাং কুর্য্যাৎ দণ্ড-বমন-বাসনা ।

ইতি ধোতিক্রমেণৈব হৃদয়ং নিশ্চলং ভবেৎ ॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণ হৃদ্বোতির প্রক্রিয়া বলা যাইতেছে । হৃদ্বোতি ত্রিবিধ ;—
দণ্ডধোতি, বমনধোতি ও বাসোধোতি । এই ধোতিক্রমের দ্বারা
হৃদয় নিশ্চল হইয়া থাকে ।

দণ্ডধোতি ।

রক্তায়াশ্চ হরিদ্রায়া দণ্ডং তথাহি বৈতসং ।

হৃদ্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনর্বহিরাকর্ষয়েৎ ॥ (১)

কফপিত্তং তথা ক্লেদং রেচয়েদুর্দ্ধবত্ননা ।

দণ্ডধোতিবিধানেন হৃদ্রোগং নাশয়েদুৎকৃৎ ॥

গোরক্ষসং—

রক্তাদণ্ড (কলাক মাইজ), হরিদ্রাদণ্ড কিম্বা বেত্রদণ্ড হৃদয়ের
অভ্যন্তরপ্রদেশে প্রবেশিত করাইয়া পুনরায় বাহির করিবে । ইহা-
কেই দণ্ডধোতি বলে । এই দণ্ডধোতি অভ্যাস করিলে উর্দ্ধমার্গ
(মুখ) দ্বারা কফ, পিত্ত ও ক্লেদ নির্গত হয় এবং হৃদ্রোগ বিনাশ
পায় ; ইহাতে সংশয় নাই ।

(১) রক্তাদণ্ডং হরিদ্রাদণ্ডং বেত্রদণ্ডং তথৈব চ ।

হৃদ্মধ্যে চালয়িত্বা তু পুনঃ প্রত্যাহরেচ্ছনৈঃ ॥

যেরওসং—

বমনধৌতি ।

ভোজনান্তে পিবেৎ বারি চাকণ্ঠপূরিতং জ্বীঃ ।

উর্দ্ধদৃষ্টিং ক্ষণং কৃৎস্না তজ্জলং বময়েৎ পুনঃ ॥

নিত্যমভ্যাসযোগেন কফপিত্তং নিবারয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

ধীমান্ সাধক ভোজনান্তে আকণ্ঠ পূর্ণ করিয়া জল পান করিবে । তৎপর কিছুকাল উর্দ্ধদৃষ্টিতে থাকিয়া সেই পীত জল পুনরায় বমন দ্বারা ফেলিয়া দিবে । এই যোগ নিত্য অভ্যাস করিলে কফপিত্তদোষ নিবারণ হয় ।

বাসোধৌতি ।

চতুরঙ্গুলবিস্তারং সূক্ষ্মবস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।

পুনঃ প্রত্যাহরেদেতৎ প্রোচ্যতে ধৌতিকর্ম্মকং ।

ঘেরণ্ডসং—

চারি অঙ্গুল বিস্তৃত সূক্ষ্মবস্ত্র ধীরে ধীরে গ্রাস করিয়া পুনর্বার তাহা বহির্গত করিয়া ফেলিবে । ইহাকেই বাসোধৌতি কহে ।

গুল্মক্বরপ্লীহং কুষ্ঠং কফপিত্তং বিনশ্চতি ।

আরোগ্যং বলপুষ্টিঞ্চ ভবেত্তস্য দিনে দিনে ॥

ঘেরণ্ডসং—

এই বাসোধৌতি অভ্যাস করিলে গুল্ম, ক্বর, প্লীহা, কুষ্ঠ, কফ ও পিত্ত প্রভৃতি বিনাশ পায় এবং দিন দিন আরোগ্য, বল ও পুষ্টি সাধিত হয় ।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে কথিত হইয়াছে যে,—

চতুরঙ্গুলবিস্তারং হস্তপঞ্চদশায়তম্ ।

গুরুপদিক্তমার্গেণ সিক্তং বস্ত্রং শনৈর্গ্রসেৎ ।

পুনঃ প্রত্যাহরেচ্চৈতদুদিতং ধৌতিকস্মৃতং ॥ (১)

চারি অঙ্গুল বিস্তৃত ও পঞ্চদশ (পনের) হস্ত দীর্ঘ নূতন সূক্ষ্ম বস্ত্রখণ্ড লইয়া জলে ভিজাইয়া কিঞ্চিৎ উষ্ণ করিবে । তৎপর গুরুর উপদেশানুসারে ঐ বস্ত্রখণ্ড ক্রমে ক্রমে গিলিতে আরম্ভ করিবে । এক দিন সমুদয় না গিলিয়া প্রথম দিনে এক হস্তপরিমাণ, দ্বিতীয় দিনে দুই হস্তপরিমাণ এবং তৃতীয় দিনে তিন হস্তপরিমাণ, এইরূপে প্রত্যহ একহস্ত অধিক পরিমাণে গিলিতে আরম্ভ করিবে । এইক্রমে যখন সমুদয় বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সমর্থ হইবে, তখন বস্ত্রখণ্ডের এক প্রান্তে রাজদন্ত—অর্থাৎ মাড়ীর দাঁত দ্বারা চাপিয়া রাখিবে এবং লৌলীকর্ষ দ্বারা উদরমধ্যগত বস্ত্রখণ্ড সম্যক্রূপে চালিত করিয়া

(১) টীকা ।—চতুর্গামঙ্গুলানাং সমাহারশ্চতুরঙ্গুলং চতুরঙ্গুলং বিস্তারো যস্য তাদৃশং হস্তানাং পঞ্চদশৈবায়তং দীর্ঘং সিক্তং জলার্দ্ৰং কিঞ্চিৎক্ষণং বস্ত্রপটং তচ্চ সূক্ষ্মং নূতনোক্ষীষাদেঃ খণ্ডং গ্রাহং । গুরুণো-পদিক্তো যো মার্গো বস্ত্রগ্রসনপ্রকারন্তেন শনৈর্শ্রব্দং মন্দং কিঞ্চিৎকিঞ্চিৎ গ্রসেৎ । দ্বিতীয়ে দিনে হস্তদ্বয়ং তৃতীয়ে দিনে হস্তত্রয়ং । এবং দিনবৃদ্ধ্যা হস্তমাত্রমধিকং গ্রসেৎ । তস্য বস্ত্রস্য প্রান্তং রাজদন্তমধ্যে হঠে সংলগ্নং কৃত্বা লৌলীকর্ষদ্বারাদরম্ভবস্ত্রং সম্যক চালয়িত্বা পুনঃ শনৈঃ প্রত্যাহরেচ্চ তদুদুগিরেন্নিস্যেচ্চ । তদৌতিকস্মৃ উদিতং কথিতং সিদ্ধৈঃ ।

ধীরে, ধীরে উদ্গিরণ করিবে। ইহাকেই সিদ্ধযোগিগণ বাসো-
ধৌতি বলিয়া থাকেন।

রুদ্রধামলগ্রন্থে বলিয়াছেন,—

সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং বস্ত্রং দ্বালিংশদ্বস্তমানতঃ ।

একহস্তক্রমেণৈব যো গ্রাসতি শনৈঃ শনৈঃ ॥

যাবদ্বালিংশদ্বস্তঞ্চ তাবৎকালং ক্রিয়াঞ্চরেৎ ।

এতৎ ক্রিয়া প্রয়োগেণ যোগী ভবতি তৎক্ষণাৎ ॥

দ্বালিংশং (বস্ত্রিশ) হস্ত পরিমিত দীর্ঘ অতি সূক্ষ্ম বস্ত্র এক
হস্তপরিমাণে (পূর্বোক্তরূপে) প্রত্যহ ধীরে ধীরে গ্রাস করিবে।
যে পর্য্যন্ত সমস্ত বস্ত্রখণ্ড গ্রাস করিতে সমর্থ না হওয়া যায় তাবৎ
কাল এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান করিতে হইবে। এই ক্রিয়ার অনুষ্ঠান
দ্বারা তৎক্ষণাৎ যোগী হওয়া ঘাইতে পারে।

মূলশোধন ।

অপানক্রুরতা তাবদ্যাবমূলং ন শোধয়েৎ ।

তস্মাৎ সর্বপ্রযত্নেন মূলশোধনমাচরেৎ ॥

গোরক্ষসং—

যাবৎ মূলশোধন—অর্থাৎ গুহ্যদেশে প্রকালিত না হয়, তাবৎ
কাল পর্য্যন্ত আপানবায়ুর ক্রুরতা থাকিবে। সুতরাং সর্বপ্রযত্নে
মূলশোধন করা কর্তব্য।

পীতমূলস্ত দণ্ডেন মধ্যমাঙ্গুলিনাপি বা ।

যত্নেন ক্ষালয়েদুগ্ৰহং বারিণা চ পুনঃপুনঃ ॥

ধারয়েৎ কোষ্ঠকাঠিন্যমামাজীর্ণং নিবারয়েৎ ।

কারণং কাস্তিপুষ্কোশ্চ দীপনং বহ্নিমণ্ডলং ॥

যেরগুসং—

হরিদ্রামূলদণ্ড অথবা মধ্যমা-অঙ্গুলিযোগে জল দ্বারা পুনঃপুনঃ যত্নের সহিত গুহা ধোত করিবে । এই মূললোষণ দ্বারা কোষ্ঠকাঠিন্য জন্মে ও আমাজীর্ণ বিনষ্ট হয় এবং দৈহিক কাস্তিপুষ্টি ও উদরানল বর্দ্ধিত হয় ।

—*—

তৃতীয় স্তবক ।

—***—

বস্তিপ্রয়োগ ।

জলবস্তিঃ শুষ্কবস্তির্বস্তিঃ স্তাদ্বিবিধা স্মৃতা ।

জলবস্তিং জলে কুর্য্যাদ্ভুষ্কবস্তিং সদা ক্রিতৌ ॥

ঘেরণ্ডসং —

অতঃপর বস্তিপ্রয়োগ বলা যাইতেছে । বস্তি দুই প্রকার ;—
জলবস্তি ও শুষ্কবস্তি । জলে জলবস্তি এবং স্থলে শুষ্কবস্তি সাধন
করিতে হয় ।

জলবস্তি ।

নাভিপ্রমাণ জলে পায়ুং ন্যস্তনালোৎকটাসনং ।

আকুঞ্চনং প্রসারণঞ্চ জলবস্তিং সমাচরেৎ ॥

প্রমেহঞ্চ উদাবর্ত্তং ক্রুরবায়ুং সমাচরেৎ ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কামদেবসমো ভবেৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

নাভিপ্রমাণ জলে থাকিয়া উৎকটাসনে সমাসীন হওত গুহ-
দেশ আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিবে । ইহাকেই জলবস্তি বলে । এই
জলবস্তি অভ্যাস দ্বারা প্রমেহ, উদাবর্ত্ত ও ক্রুর বায়ু বিনাশ
পায় এবং সাধক সুস্থকায় ও কামদেব তুল্য হইতে পারে ।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে বলিয়াছেন,—

নাভিদগ্নজলে * পায়ৌ স্তস্তনালোৎকটাসনঃ ।

আধারাকুঞ্চনং কুর্য্যাৎ কালনং বস্তিকর্ম তৎ ॥

নাভিপরিমাণ জলে থাকিয়া উৎকটাসনে † সমাধীন হইয়া ‘কনিষ্ঠাঙ্গুলী প্রবেশ করিতে পারে, এইরূপ ফাঁকবিশিষ্ট ছয় অঙ্গুলী দীর্ঘ একত্রে বংশনাল লইয়া গুহদ্বার দিয়া তাহার চতুরঙ্গুল উদর-মধ্যে প্রবেশিত করাইয়া দিবে, দুই অঙ্গুলি বাহিরে রাখিবে। অতঃপর সেই বংশনাল দ্বারা উদরমধ্যে জল টানিয়া লইয়া উদর সঙ্কোচ করত লৌলীকর্ম দ্বারা সেই জল পরিচালিত করিবে; অনন্তর সেই জল বংশনাল দ্বারা পুনরায় বহির্গত করিবে। এই প্রকার উদরধৌতি করার নামই বস্তিকর্ম।

হঠযোগপ্রদীপিকার টীকাকার ব্রহ্মানন্দ বলেন,—“ধৌতিবস্তি-কর্মদ্বয়ং ভোজনাৎ প্রাগেব কর্তব্যং । তদনন্তরং ভোজনে বিলম্বোহপি ন কার্য্যঃ ।”—অর্থাৎ ধৌতি ও বস্তি এই উভয় কর্ম ভোজনের

* নাভিপরিমাণং নাভিদগ্নং । পরিমাণে দগ্নচ প্রত্যয়ঃ ।

† অঙ্গুষ্ঠাভ্যামবষ্টভ্যা ধরাং গুল্ফে চ থে গতো ।

তত্রোপরি গুদং স্তস্ত বিজ্ঞেয়মুৎকটাসনং ॥

ঘেরগুসং—

পাদাঙ্গুষ্ঠদ্বয় দ্বারা মৃত্তিকা স্পর্শ করত গুল্ফযুগলকে নিরা-লম্বভাবে শূন্যমাগ্রে উত্তোলিত করিয়া অবস্থিতি করিবে এবং ঐ গুল্ফদ্বয়ের উপর গুহদোশ রাখিবে। ইহাকেই উৎকটাসন বলে।

পূর্বে সমাধা করিবে ; উক্ত কৰ্ম করিয়া আহারে কখনও বিলম্ব করিবে না ।

শুদ্ধবস্তি ।

বস্তিঃ পশ্চাদ্ভাগেন চলয়িত্বা শনৈরধঃ ।

অশ্বিনীমুদ্রয়া পায়ুমাকুঞ্চয়েৎ প্রসারয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

দেহের পশ্চাদ্ভাগকে উত্তান করিয়া অশ্বিনীমুদ্রা দ্বারা এক একবার আকুঞ্চিত আবার প্রসারিত করিবে । ইহাকেই শুদ্ধবস্তি-কৰ্ম বলে ।

চতুর্থ স্তবক ।

—•••••—

নেতিযোগ ।

বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।
মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ প্রোচ্যতে নেতিকৰ্ম তৎ ॥*
সাধয়েন্নৈতিকৰ্ম্মানি খেচরীসিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ ।
কফদোষা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর নেতিযোগ কথিত হইতেছে ।—বিতস্তিপ্রমাণ—অর্থাৎ
দ্বাদশাঙ্গুলীপ্রমাণ একগাছা সূক্ষ্ম সূত্র নাসিকারন্ধ্রে প্রবিষ্ট করাইরা
পরে উহা মুখবিবর দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে । ইহাকেই নেতি-
কৰ্ম বলা যায় । এই নেতিকৰ্ম সাধন দ্বারা খেচরীসিদ্ধি প্রাপ্ত
হওয়া যায়, কফদোষ বিনাশ পায় এবং দিব্যদৃষ্টি লাভ হইয়া থাকে ।

ইতিযোগপ্রদীপিকাগ্রন্থে কথিত আছে যে,—

সূত্রং বিতস্তিসূক্ষ্মসূত্রং নাসানালে প্রবেশয়েৎ ।

* বিতস্তিমানং সূক্ষ্মসূত্রং নাসায়াম্ সূত্রমুত্তমং ।

প্রবেশয়েত্ততো মুখাৎ বহিঃস্থানে সমাহরেৎ ॥

গোবিন্দসংহিতা ।

মুখান্নির্গময়েচ্চৈষা নেতিঃ সিতৈর্নির্গততে ॥ (১)

দ্বাদশাঙ্গুলপরিমিত সূক্ষ্ম গ্রন্থিপ্রভৃতি দোষশূন্য সূত্র
(দ্বাদশাঙ্গুলপরিমাণ বলা হইল, কিন্তু যতখানি সূত্র লইলে
নেতিকার্য্য সম্পন্ন হইতে পারে, পূর্বোক্ত গুণবিশিষ্ট নবম, দশম
বা পঞ্চদশ গুণিত (খেঁইযুক্ত) ততখানি সূত্র লইয়া) নাসারন্ধ্রে
প্রবিষ্ট করাইবে । পরে অপর নাসাবিবর অঙ্গুলি দ্বারা রুদ্ধ করিয়া
কুস্তক করিবে । অতঃপর পূরিত বায়ু রেচন করিবে । এই প্রকার
মূহমূহ কুস্তক ও রেচক করিতে থাকিলে নাসাপ্রবিষ্ট সূত্রের অগ্র-
ভাগ মুখ দ্বারা নির্গত হইবে । পরে সূত্রের উভয় প্রান্ত ধরিয়া
ধীরে ধীরে চালন করিবে । এই প্রকারে নাসাপথ দ্বারা সূত্র
প্রবিষ্ট করাইয়া অগ্র নাসিকা দ্বারা বাহির করিবে ।
ইহার তাৎপর্য্য এই যে,—এক নাসিকায় সূত্রের এক প্রান্ত প্রবিষ্ট
করিয়া দিয়া অন্য নাসিকা অঙ্গুলি দ্বারা অবরুদ্ধ করত বায়ু পূরণ
করিবে ; ইহাতেই সূত্রাগ্রভাগ নাসাপথে প্রবেশ করিবে ।
তৎপর অন্য নাসিকা দ্বারা বায়ু রেচন করিবে । পুনঃপুনঃ এইরূপ
করিলেই নাসাপথে সূত্রপ্রান্ত বহির্গত হইবে । অনন্তর সূত্রের
উভয় প্রান্ত ধরিয়া চালনা করিবে । সিন্ধযোগিগণ ইহার্কেই নেতি-
কর্ম্ম বলিয়া অবিহিত করিয়াছেন । (নিম্নে এই শ্লোকের টীকা দ্রষ্টব্য)

(১) টীকা ।—বিতস্তিঃ বিতস্তিমিতং বিতস্তিরিত্যপলক্ষণং
অধিকস্তাপি । যথ্যতা সূত্রেণ সম্যক নেতিকর্ম্ম ভবেত্তাবদগ্রাহং
সূক্ষ্মং সূত্রং স্নিগ্ধং গ্রন্থাদিরহিতং সূত্রং তচ্চ নবধা দশধা পঞ্চদশধা
বা গুণিতং সূত্রং গ্রাহং । নাসা নাসিগা সৈব নালৈঃ সচ্ছিদ্রেভ্যাম্
তস্মিন্ প্রবেশয়েৎ । মুখান্নির্গময়েন্নিকাসয়েৎ । তৎপ্রকারং বৈবম্ ।—

পঞ্চম স্তবক ।

—•••••—

লৌলিকীযোগ ।

অমন্দবেগে তুন্দঞ্চ ভ্রাময়েছুভপার্শ্বয়োঃ ।

সর্বরোগান্নিহন্তীহ দেহানলবিবর্দ্ধনং ॥ গোরক্ষসং—

অধুনা লৌলিকীযোগ বিবৃত হইতেছে ।—বেগসহকারে উদরকে উভয় পার্শ্বে ভ্রামিত করিবে । ইহাকেই লৌলিকীযোগ বলে । এই যোগ দ্বারা সর্বপ্রকার রোগ বিনষ্ট হয় এবং দেহাগ্নি বৃদ্ধি পায় ।

হঠযোগপ্রদীপিকাধার বলেন,—

অমন্দাবর্তবেগেন তুন্দং সব্যাপসব্যতঃ ।

নতাংসো ভ্রাময়েদেষা লৌলিঃ সিদ্ধৈঃ প্রচক্ষাতে ॥

স্বীয় স্বকৃত্ত্বয় অবনত করিয়া একবার বামদিকে ও একবার দক্ষিণ দিকে—এইরূপে উদরকে বারবার ভ্রামিত করিবে । সিদ্ধ-যোগীগণ ইহাকেই লৌলিযোগ বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন ।

হৃদ্রপ্রাপ্তং নাসানালে প্রবেশ্যেতরনাসাপুটমঙ্গুলা নিরুধ্য পূরকং
কুৰ্ঘ্যাৎ, পুনীচ্চ মুখেন রেচয়েৎ । পুনঃপুনরেবং কুৰ্ব্বতো মুখে
হৃদ্রপ্রাপ্তমায়াতি । তৎহৃদ্রপ্রাপ্তং নাসাবহিঃস্বহৃদ্রপ্রাপ্তঞ্চ গৃহীত্বা
শনৈশ্চালয়েদিতি । চকারাদেকস্মিন্ নাসানালে প্রবেশ্যেতরস্মিন্
নিৰ্গময়েদিত্যুক্তং তৎপ্রকারস্তেকস্মিন্নাসানালে হৃদ্রপ্রাপ্তং প্রবেশ্যেতর-
নাসাপুটমঙ্গুলা নিরুধ্য পূরকং কুৰ্ঘ্যাৎ, পশ্চাদিতরনাসানালেন রেচ-
য়েৎ । পুনঃপুনরেবং কুৰ্ব্বত ইতরনাসানালে হৃদ্রপ্রাপ্তমায়াতি তস্মৈ
পূৰ্ব্ববচ্চালনং কুৰ্যাদিতি । অয়ং প্রকারস্ত বহুবারণ কুৰ্ব্বতঃ "কদাচিত্ত-
বতি । এষোক্তা সিদ্ধৈরগ্নিমাতিগুণসম্পন্নৈঃ । তদুক্তং—“অবাপ্তাষ্টগুণৈ-
শ্বৰ্ঘ্যাঃসিদ্ধাঃ সন্তিনিরূপিতা ইতি । নেতিনিগত্বতে নেতিরিত্যি কথ্যতে ।”

ষষ্ঠ স্তবক ।



ত্রাটকযোগ ।

নিমেষেন্মেষকং ত্যক্ত্বা সূক্ষ্মলক্ষ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।

যাবদশ্রুণি পতন্তি ত্রাটকং প্রোচ্যতে বুধৈঃ ॥

এবমভ্যাসযোগেন শাস্তবী জায়তে ধ্রুবং ।

নেত্ররোগা বিনশ্যন্তি দিব্যদৃষ্টিঃ প্রজায়তে ॥

গোরক্ষসং—

‘অন্তঃপর ত্রাটকযোগ কথিত হইতেছে ।—যাবৎ নেত্রদ্বয় হইতে অশ্রু পতন না হয়, তাবৎ নির্নিবেষ-নয়নে কোন সূক্ষ্ম বস্তুর প্রতি দৃষ্টিপাত করিয়া থাকিলেই তাহাকে ত্রাটকযোগ বলে । এই যোগাভ্যাস দ্বারা শাস্তবী মুদ্রা সিদ্ধি হয় এবং চক্ষুর পীড়া বিনাশ পায় ও দিব্য দৃষ্টি জন্মে ।



সপ্তম স্তবক ।

—*—

কপালভাতিযোগ ।

বাতক্রমো ব্যাংক্রমশ্চ শীংক্রমশ্চ বিশেষতঃ ।

এতৈর্ভালভাতিং কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥(১)

গৌরক্ষসং—

অনন্তর কপালভাতিযোগ বলা যাইতেছে । কপালভাতিযোগ
ত্রিবিধ ;—বাতক্রম, ব্যাংক্রম ও শীংক্রম । এই তিন প্রকার কপাল-
ভাতির অভ্যাস দ্বারা কফদোষ নিবারণ হয় ।

বাতক্রমকপালভাতি ।

ইড়য়া পূরয়েদ্বায়ুং রেচয়েৎ পিঙ্গলা পুনঃ ।

পিঙ্গলয়া পূরয়িত্বা পুনশ্চন্দ্রেণ রেচয়েৎ ॥

পূরকং রেচকং কৃত্বা বেগেন ন তু চ্যবিরেৎ ।

এবমভ্যাসযোগেন কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

ঘেরগুসং—

(১) বাতক্রমেণ ব্যাংক্রমশ্চ শীংক্রমেণ বিশেষতঃ ।

ভালভাতিং ত্রিবিধা কুর্য্যাৎ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

ঘেরগুসং—

এইক্রমে ব্যাক্রমকপালভাতি বলে ঘাইতেছে ।—ইড়া (বামনাসা) দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া পিঙ্গলা (দক্ষিণ নাসা) দ্বারা বায়ু রেচন করিবে । পুনর্বার পিঙ্গলা দ্বারা বায়ু পূরণ করিয়া ইড়া দ্বারা রেচন করিবে । বায়ু পূরণ ও রেচন-সময়ে কদাচ বেগ প্রদান করিবে না । এই যোগাভ্যাস দ্বারা কফদোষ বিনষ্ট হয় । ইহাকেই কপালভাতি বলে ।

ব্যাক্রমকপালভাতি ।

নাসাত্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ ।

পায়ং পায়ং ব্যাক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥(১)

ঘেরণ্ডসং—

এইক্রমে ব্যাক্রমকপালভাতি কথিত হইতেছে ।—উভয় নাসিকা দ্বারা জল আকর্ষণ করত পুনর্বার মুখ দ্বারা বাহির করিয়া ফেলিবে এবং মুখ দ্বারা জল লইয়া নাসিকাদ্বয় দ্বারা পুনর্নির্গত করিবে । ইহাকেই ব্যাক্রমকপালভাতি বলে । ইহা অভ্যাস দ্বারা কফদোষ নিবারণ হয় ।

(১) নাসাত্যাং জলমাকৃষ্য পুনর্বক্ত্রেণ রেচয়েৎ ।

পীড়া পীড়া ব্যাক্রমেণ শ্লেষ্মদোষং নিবারয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

শীৎক্রমকপালভাতি ।

শীৎকৃত্য পীড়া বক্ত্রেণ নাসানলৈর্বিরেচয়েৎ ।

এবমভ্যাসযোগেন কামদেবসমো ভবেৎ ॥

ন জায়তে বার্কিক্যঞ্চ জরা নৈব প্রজায়তে ।

ভবেৎ স্বচ্ছন্দদেহশ্চ কফদোষং নিবারয়েৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর শীৎক্রমকপালভাতি বলা ঘাইতেছে।—মুখ দ্বারা শীৎকারসহকারে জল লইয়া উভয় নাসা দ্বারা সেই জল বাহির করিয়া ফেলিলেই শীৎক্রমকপালভাতি হয়। এই যোগাভ্যাস দ্বারা সাধকের কামদেবগদূশ কণ্ঠি লাভ হয় এবং জরা ও বার্কিক্য বিদূরিত হয়। তাহার কফদোষ বিনাশ পায় এবং দেহ সুস্থ হয়।

চতুর্থ অধ্যায় ।

—*—

প্রথম স্তবক ।

—:❀:—

মুদ্রাপ্রকরণ ।

শরীরমধ্যস্থ মৃণালতন্তুবৎ সূক্ষ্মা জগন্মোহিনী কুলকুণ্ডলিনী
শক্তি নিজ বদন ব্যাদানপূর্বক ব্রহ্মদারের মুখদেশ আবৃত করিয়া
সর্বদাই নিদ্রিতা রহিয়াছেন । মহাভূজঙ্গ অনন্ত যেরূপ কাননাদি-
সমাকীর্ণা পৃথিবীর একমাত্র আধার, সে প্রকার ঐ কুণ্ডলিনী
শক্তিই নিখিল হটতন্ত্বের আধার । ঐ কুলকুণ্ডলিনী শক্তি জাগরিতা
হইলেই দেহের যট্টচক্রস্থ অখিল পদ ও গ্রন্থির ভেদ হইয়া যায় ;
সুতরাং প্রাণবায়ু সুষুম্নারূপ পথ দ্বারা অনায়াসে আনন্দে গমনাগমন
করিতে পারে । অবলম্বন ব্যতীত চিত্ত স্থিরীকৃত হইলেই মুক্তিলাভ
হয় । এই জন্য ঐ কুণ্ডলিনী শক্তিকে জাগরিতা করা কর্তব্য । ঐ
শক্তিকে জাগরিতা করিতে হইলেই মুদ্রা অভ্যাস করা আবশ্যিক । *

* মণৈলবনধাত্রীণাং যথাধারোহিনায়কঃ । সর্বেষাং হটতন্ত্রাণাং
তথাধারাহিকুণ্ডলী । সূপ্তা গুরু-প্রসাদেন সদা জাগর্তি কুণ্ডলী ।
তদা পদ্মানি সর্বাণি ভিত্তন্তে গ্রহয়োহপি চ । প্রাণশ্চ শূন্যপদবী
তদা রাজপথায়তে । যদা চিত্তং বিনাময়ং তদা কালশ্চ বন্ধনং ।
তস্মাৎ সর্বপ্রযত্নেন প্রবোধয়িতুসীধরীং । ব্রহ্মরক্ষমুখে সূপ্তাং মুদ্রা-
ভ্যাসং সমাচরেৎ ॥—গ্রহ্যামলে ।

মুদ্রাকথন ।

মহামুদ্রা নভোমুদ্রা উড্ডীয়ানং জলন্ধরং ।

মূলবন্ধং মহাবন্ধং মহাবেধশ্চ খেচরী ॥

বিপরীতকরী যোনির্বজ্রোলী শক্তিচালনী ।

তড়াঙ্গী মাণ্ডবী মুদ্রা শাস্ত্রবী পঞ্চধারণা ॥

অশ্বিনী পাশিনী কাকী মাতঙ্গী চ ভুজঙ্গিনী ।

পঞ্চবিংশতিমুদ্রানি সিদ্ধিদানীহ যোগিনাং ॥

গৌরক্ষসং—

এইক্ষণ মুদ্রাসকলের সাধারণ নাম কীর্তন করা বাইতেছে।—
মহামুদ্রা, নভোমুদ্রা, উড্ডীয়ান, জলন্ধর, মূলবন্ধ, মহাবন্ধ, মহাবেধ,
খেচরী, বিপরীতকরী, যোনি, বজ্রোলী, শক্তিচালনী, তড়াঙ্গী,
মাণ্ডবী, শাস্ত্রবী, পঞ্চধারণা (অধোধারণা বা পাণিবী ধারণা,
আন্তরী ধারণা, বৈশ্বনারী ধারণা, বায়বী ধারণা, নভোধারণা বা
আকাশী ধারণা), অশ্বিনী, পাশিনী, কাকী, মাতঙ্গী ও ভুজঙ্গিনী,
এই পঁচিশ প্রকার মুদ্রা যোগীদিগের সিদ্ধিকরী জানিবে ।

মুদ্রাসকলের ফল কথন ।

মুদ্রানাং পটলং দেবি ! কথিতং তব সন্নিধৌ ।

যেন বিজ্ঞানমাত্রেণ সর্বসিদ্ধিঃ প্রজায়তে ॥

গোপনীয়ং প্রযত্নেন ন দেয়ং যস্য কস্য চিৎ ।

প্রতীদং যোগিনাং কেব ছলভং মরুতামপি ॥

গৌরক্ষসং—

মহাদেব পার্শ্বতীকে বলিলেন,—হে দেবি ! তোমার নিকট মুদ্রাসমূহের নাম বলিলাম । ইহা বিদিত হওয়ামাত্র সৰ্বশ্রমকৰ্ম সিদ্ধি লাভ করিতে পারা যায় । ইহা অতীব গোপনীয় ; যাহাকে তাহাকে এই মুদ্রা প্রদান করিবে না । এই মুদ্রাসকল যোগি-কুলের পরম প্রীতিপ্রদ ; ইহা যোগিগণেরও হুস্ত্রাপ্য জানিবে ।

হঠযোগপ্রদীপিকাগ্রন্থে কথিত হইয়াছে,—

আদিনাথোদিতং নিব্যমষ্টৈশ্বর্য্য প্রদায়কং ।

বল্লভং সৰ্বসিদ্ধানাং তুলভং মরুতামপি ॥

মহাদেবকথিত মুদ্রাসমূহ সাধকবর্গের অষ্টৈশ্বর্য্য * প্রদ এবং যোগিগণের অতি প্রিয় ; ইহা দেবগণেরও হুস্ত্রাপ্য ।

* অষ্টৈশ্বর্য্য যথা,—অগ্নিমা, মহিমা, গরিমা, লঘিমা, প্রাপ্তি, প্রাকাম্য, ঈশিত্ব ও বশিত্ব । অগ্নিমা ।—যে শক্তি দ্বারা ইচ্ছামত শরীরকে পরমাগুর মত সূক্ষ্ম করা যায় । মহিমা ।—সাধক যদ্বারা ইচ্ছানুসারে দেহকে আকাশের স্থায় মহৎ করিতে পারে । গরিমা ।—লঘুতর তুলাদির যে পার্বতাতির স্থায় গুরুভাব । লঘিমা ।—গুরুতর পার্বতাতির যে তুলাদির স্থায় লঘুভাব । প্রাপ্তি ।—সৰ্বভাবসাবিধা ;—অর্থাৎ সাধক যদ্বারা ইচ্ছা করিলে ভূমিস্থ হইয়াও অঙ্গুলীর অগ্রভাগ দ্বারা আকাশস্থ চন্দ্রকে স্পর্শ করিতে পারে । প্রাকাম্য ।—ইচ্ছার অনভিধাত ;—অর্থাৎ যাহা ইচ্ছা করা যায়, তাহাই সম্পন্ন করা যায় । ঈশিত্ব ।—সাধক ইচ্ছামাত্র যে শক্তি দ্বারা ভূত ও ভৌতিক পদার্থের উৎপাদন ও বিনাশ করিতে সক্ষম হয় । বশিত্ব ।—যে শক্তিদ্বারা সাধক স্বীয় ইচ্ছামতে ভূত ও ভৌতিক পদার্থ বশীভূত করিতে পারে ।

মহামুদ্রা ।

পায়ুশূলং বামশূলক্ষে সংপীড়্য দৃঢ়যত্নতঃ ।
 বাম্যপাদং প্রসার্যথ কঠৈর্ধৃতপদাঙ্গুলঃ ॥
 কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃৎস্না ব্রুবোশ্মধ্যং নিরীক্ষয়েৎ ।
 মহামুদ্রাভিধা মুদ্রা কথ্যতে চৈব সূরিভিঃ ॥

গোরক্ষসং—

এইক্ষণ মুদ্রাসমূহের বিস্তৃত বিবরণ কথিত হইতেছে ।—অতি যত্ন-
 সহকারে বামপদের শূলফ দ্বারা গুহদেশে আপীড়নপূর্বক দক্ষিণ
 পদ প্রসারিত করিয়া হস্ত দ্বারা পদাঙ্গুলী ধারণ করত কণ্ঠসঙ্কোচন-
 পূর্বক ব্রুগলের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে । ইহাকেই পণ্ডিতগণ
 মহামুদ্রা বলিয়া অভিহিত করিয়াছেন ।

ক্ষয়কাসং গুদাবর্তং শ্লীহাজার্ণং জ্বরস্তথা ।

নাশয়েৎ সর্বরোগাংশ্চ মহামুদ্রাতিমেবনাৎ ॥

গোরক্ষসং—

এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে ক্ষয়কাস, গুদাবর্ত, শ্লীহা, অজীর্ণ
 ও জ্বর ইত্যাদি সর্ববিধ রোগ বিনষ্ট হয় ।

গ্রহবামলমতে মহামুদ্রা যথা,—

পাদশূলেণ বামেণ যোনিং সংপীড়্য দক্ষিণং ।

পাদং প্রসারিতং কৃৎস্না করাভ্যাং ধারয়েদ্দৃঢ়ং ॥

কণ্ঠে বক্তুং সমারোপ্য ধারয়েদ্বায়ুশূন্যতঃ ।

যথা দৃগাহতঃ সর্পো দণ্ডাকারঃ প্রজায়তে ॥

স্বাক্ষীভূতা তথা শক্তিঃ কুণ্ডলী সহসা ভবেৎ ।

তদা সা মরণাবস্থা জায়তে দ্বিপুটাপ্রিতা ॥

ততঃ শনৈঃ শনৈরেব রেচয়েত্তং ন বেগতঃ ।

ইয়ং খলু মহামুদ্রা তব স্নেহাৎ প্রকাশ্যতে ॥

বামগুলফ দ্বারা যোনিদেশ আপীড়নপূর্বক দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করত হস্তদ্বয় দৃঢ়রূপে ধারণ করিবে। এবং মুখ কণ্ঠে সংযুক্ত করিয়া কুন্তক দ্বারা বায়ু রোধ করিতে হইবে। এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে দণ্ডাঘাতপ্রপীড়িত সর্প যেমন দণ্ডের ত্রাস আকৃতিবিশিষ্ট হয়, তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তিও সরল ভাব ধারণ করেন। কুণ্ডলিনী শাক্ত সরল হইলে প্রাণবায়ু সুষুমা নাড়ীতে প্রবেশ করে; তাহা হইলেই ইড়া ও পিঙ্গলা নাড়ীদ্বয়ের মরণ হয়,—অর্থাৎ ঐ উভয় নাড়ী অকর্মণ্য হইয়া পড়ে। তৎপর কুন্তকরূক বায়ু ধীরে ধীরে রেচন করিবে। ইহাকেই মহামুদ্রা বলে।

হঠযোগপ্রদীপিকাতে মহামুদ্রার ফল বর্ণিত হইয়াছে। যথা,—

ইয়ং খলু মহামুদ্রা মহাসিদ্ধিঃ প্রদর্শিতা ।

মহারেশাদয়ো দোষাঃ ক্ষীয়ন্তে মরণাদয়ঃ ।

মহামুদ্রাঞ্চ তেনৈব বদন্তি বিবুধোক্তমাঃ ॥

এই মহামুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের মহারেশ (১) বিনাশ পায় ও মরণাদি বিনষ্ট হয়। এই জন্য যোগশাস্ত্রজ্ঞ পণ্ডিতগণ ইহাকে মহামুদ্রা নামে অভিহিত করিয়াছেন।

(১) মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—“অবিহাঙ্গিতাবাগ্বেষাভিনিবেশাঃ ক্লেশাঃ”—অর্থাৎ অবিহা, অস্মিতা, ভ্রাগ, ঘেষ ও অভিনিবেশ,—এই পঞ্চবিধ মনোবেগের নাম ক্লেশ।

ইষ্টযোগপ্রদীপিকাতে মহামুদ্রা অভ্যাসের ক্রম বলিয়াছেন ।

যথা,—

চন্দ্রাঙ্গে তু সমভ্যাস্য সূর্যাঙ্গে পুনরভ্যাসেৎ ।

যাবন্তূল্যা ভবেৎ সংখ্যা ততো মুদ্রাং বিসর্জয়েৎ ॥

মহামুদ্রাভ্যাসেচ্ছু যোগী অগ্রে বামাঙ্গে কুস্তক করিয়া, পরে দক্ষিণাঙ্গে কুস্তক করিবে । বামাঙ্গে যতবার কুস্তক করিবে, দক্ষিণাঙ্গেও ততবার কুস্তক করিতে হইবে ; কদাচ ইহার অন্যথা করিবে না । উভয় অঙ্গে সমান সংখ্যায় কুস্তক অভ্যাস হইলে মহামুদ্রা বিসর্জন করিবে । এই মহামুদ্রা সাধনসময়ে দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিয়া যে রূপে উপবিষ্ট হইতে হয়, দক্ষিণাঙ্গে কুস্তক করি-

অবিজ্ঞা ।—“অনিত্যাশুচিৎস্থানাশু নিত্যশুচিস্থখাশুখ্যাতিরবিজ্ঞা”
অর্থাৎ অনিত্যকে নিত্যজ্ঞান, অশুচিকে শুচিজ্ঞান, দুঃখকে সুখজ্ঞান এবং অনাশু পদার্থের উপর আশ্রিতা জ্ঞান হওয়ার নাম অবিজ্ঞা ।

অস্মিতা ।—“দৃকদর্শনশক্ত্যোরেকাশ্রুতবাস্মিতা”—অর্থাৎ দৃক-শক্তি (দ্রষ্টারূপ, আত্মার) সহিত দর্শনশক্তিরূপা বুদ্ধিতত্ত্বের পরস্পর ঐক্য অথবা তাদাত্ম্যাধ্যাস হইয়া যাওয়ার নাম অস্মিতা ।

রাগ ।—“সুখানুশয়ী রাগঃ”—অর্থাৎ সুখভোগের ইচ্ছার নাম আশক্তি বা রাগ ।

দ্বेष ।—“দুঃখানুশয়ী দ্বেষঃ”—অর্থাৎ দুঃখের প্রতি অনিচ্ছা বা বিতৃষ্ণার নাম দ্বেষ ।

অভিনিবেশ ।—“স্বরসবাহী বিদ্রবোহপি তথাক্রটোহভিনিবেশঃ”—
—অর্থাৎ পুনঃপুনঃ ভোগজনক যে আকর্ষণবৃত্তি তাহাকে অভিনিবেশ বলে ।

বার সময়ও বামচরণ প্রসারিত করিয়া সেইরূপ ভাবে উপবিষ্ট হইতে হইবে ।

শিবসংহিতাগ্রন্থে বলিয়াছেন,—

অপসব্যেন সংপীড়্য পাদমূলেন সাদরং ।

গুরুপদেশতো যোনিং গুদমেট্রাস্তুরালগাং ॥

সব্যং প্রসারিতং পাদং ধৃষ্ট্বা পাণিযুগেন বৈ ।

নবদ্বারাণি সংযম্য চিবুকং হৃদয়োপরি ॥

চিত্তং-চিত্তপথে দত্ত্বা প্রারভেদ্বায়ুসাধনং ।

মহামুদ্রা ভবেদেবা সর্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥

বামাঙ্গেন সমভ্যস্য দক্ষাঙ্গেনাভ্যসেৎ পুনঃ ।

প্রাণায়ামং সমং কৃষ্ট্বা যোগী নিয়তমানসঃ ॥

গুরুর উপদেশ অনুসারে যত্নপূর্বক বামপদের গুল্ফ দ্বারা গুহ ও উপস্থের মধ্যবর্তী যোনিমণ্ডল নিপীড়ন করত দক্ষিণ পদ প্রসারণ করিয়া উভয় হস্ততল দ্বারা অঙ্গুলিসকলের অগ্রভাগ ধারণ করিবে । এই সময় নবদ্বার সংযত করত হৃদয় চিবুকের উপর রাখিবে । এই প্রকার অবস্থায় চিত্ত ব্রহ্মমার্গে স্থাপন করত বায়ু সাধন করিতে আরম্ভ করিবে । ইহাকে মহামুদ্রা কহে ; এই মুদ্রা সকলতন্ত্রে সুগোপিত রহিয়াছে । এই মহামুদ্রাসাধন-কালে প্রথমতঃ বামাঙ্গে ষে রূপ করা হইবে, পশ্চাৎ সংযতচিত্তে দক্ষিণাঙ্গেও তদ্রূপ করিতে হইবে । বস্তুতঃ দক্ষিণ চরণ প্রসারিত করিয়া যত 'সংখ্যক প্রাণায়াম করিতে হয়, বাম চরণ প্রসারিত করিয়াও তত সংখ্যক প্রাণায়াম করা আবশ্যক । পরন্তু পূরক

ও রেচকের সমস্ত গুরু উপদেশ অনুসারে চরণতল পূরিত্যাগ করত সমাসীন হইয়া কার্য করিতে হইবে ।

নভোমুদ্রা ।

যত্র যত্র স্থিতো যোগী সৰ্বকার্যেষু সৰ্বদা ।

উৰ্দ্ধজিহ্বঃ স্থিরো ভূত্বা ধারয়েৎ পবনং সদা ।

নভোমুদ্রা ভবেদেযা যোগিনাং রোগনাশিনী ॥

গৌরক্ষসং—

অতঃপর নভোমুদ্রা বলা যাইতেছে ।—যোগী সৰ্বদা সৰ্বকার্যে স্থিরচিত্ত ও উৰ্দ্ধজিহ্ব হইয়া কুন্তকদ্বারা বায়ু রোধ করিবে । ইহাকেই নভোমুদ্রা (আকাশী মুদ্রা) বলে এই মুদ্রাভ্যাস দ্বারা যোগীর রোগ বিনাশ পায় ।

উড্ডীয়ানবন্ধ । *

উদরে পশ্চিমঃ তানং নাভেরুৰ্দ্ধক কারয়েৎ ।

উড্ডীনং কুরুতে বস্মাদবিশ্রান্তং মহাধগঃ ।

উড্ডীয়ানং ব্রসৌ বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥

ঘেরণসং—

* বন্ধো যেন সুষুম্নায়াং প্রাণস্তু উড্ডীয়তে যতঃ ।

তস্মাৎ উড্ডীয়নাখ্যোহয়ং যোগিভিঃ সমুদাহৃতঃ ॥

উড্ডীয়ানবন্ধ করিলে প্রাণ-সুষুম্নারূপ আকাশমার্গে গমন করে ; এই নিমিত্ত যোগিগণ ইহাকে উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া অহিহিত করেন ।
হঠযোগপ্রদীপিকা ।

এইরূপ উড্ডীয়ানবন্ধ বর্ণিত হইতেছে ।—উদরমধ্যে নাভির উদ্ধ ও অধোভাগে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ করিবে । নাভির উদ্ধ ও অধোভাগ পৃষ্ঠ সংলগ্ন হয়, এইরূপ করাকে পশ্চিমতান নামক আকর্ষণ বলে । ইহাকেই উড্ডীয়ানবন্ধ বলিয়া অভিহিত করা হইয়াছে । ইহা মৃত্যুরূপ মাতঙ্গের পক্ষে সিংহস্বরূপ ।

হঠযোগপ্রদীপিকাগ্রন্থেও বলিয়াছেন,—

উদরে পশ্চিমং তানং নাভেরুদ্ধঞ্চ কারয়েৎ ।

উড্ডীয়ানো হ্রস্বো বন্ধো মৃত্যুমাতঙ্গকেশরী ॥ (১)

উড্ডীয়ানবন্ধের ফল যথা,—

সমগ্রাৎ বন্ধনাৎ হেতুং উড্ডীয়ানং বিশিষ্যতে ।

উড্ডীয়ানে সমভ্যস্তে মুক্তিঃ স্বাভাবিকী ভবেৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

যে সমস্ত মুদ্রাবন্ধ কথিত হইয়াছে, তন্মধ্যে এই উড্ডীয়ান বন্ধই সর্বশ্রেষ্ঠ । এই মুদ্রা সম্যক প্রকার অভ্যস্ত হইলে মোক্ষলাভ করিতে পারে ।

(১) টীকা ।—উদরে তুন্দে নাভেরুদ্ধং চকারাদধঃ উপরিভাগে চ পশ্চিমং তানং পশ্চিমমাকর্ষণং নাভেরুদ্ধাধোভাগৌ যথা পৃষ্ঠসংলগ্নৌ স্তাতঃ তথা তানং তাননামাকর্ষণং কারয়েৎ কুর্য্যাৎ । নিজর্থোহবিবক্ষিতঃ । অসৌ নাভেরুদ্ধাধোভাগয়োস্তানরূপ উড্ডীয়ান উড্ডীয়ানাখ্যো বন্ধঃ । কীদৃশঃ ? মৃত্যুরেব মাতঙ্গো গজবৃন্ত কেশরী সিংহঃ সিং ইব নিবর্তকঃ ।

জালন্ধরবন্ধ ।

কণ্ঠসঙ্কোচনং কৃত্বা চিবুকং হৃদয়ে ন্যসেৎ ।

জালন্ধরে কৃতে বন্ধে ষোড়শাধারবন্ধনং ।

জালন্ধরং মহাযুদ্ধো যুতো্যশ্চ ক্ষয়কারিণী ॥

ঘেরণ্ডসং—

এইক্ষণ জালন্ধরবন্ধ বলা যাইতেছে ।—কণ্ঠদেশ সঙ্কোচন-
পূর্বক হৃদয়দেশে চিবুক বিস্তৃত করিবে । ইহাকে জালন্ধরবন্ধ বলে ।
ইহা দ্বারা ষোড়শপ্রকার আধারবন্ধ * সাধিত হয় এবং ইহা যুত্যাশ্চ
বিনষ্ট করে ।

জালন্ধরবন্ধের ফল যথা,—

সিদ্ধং জালন্ধরং বন্ধং যোগিনাং সিদ্ধিদায়কং ।

যথাশ্রমভ্যসেৎ যো হি স সিদ্ধো নাত্র সংশয়ঃ ॥

ঘেরণ্ডসং—

এই প্রসিদ্ধ জালন্ধরবন্ধ যোগীদিগের সিদ্ধিপ্রদ । যে সাধক
ছয় মাস পর্য্যন্ত ইহার, অনুষ্ঠান করেন, তাঁহার সিদ্ধিপ্রাপ্তি ইহা
থাকে, সংশয় নাই ।

* অঙ্গুষ্ঠাণ্ডলুফজানুরুসীবনীলিঙ্গনাভয়ঃ । হৃদগ্রীবা কণ্ঠদেশশ্চ
লব্ধিকা নাসিকা তথা । ক্রমধ্যাঙ্গ ললাটঃ মূৰ্দ্ধা চ ব্রহ্মরন্ধ্রকঃ ।
এতে হি ষোড়শাধারাঃ কথিতা যোগিপুঙ্গবৈঃ ॥—অর্থাৎ অঙ্গুষ্ঠ,
ঙঙ্গ, জাহু, উরু, সীবনী (লিঙ্গের অধোভাগে শেলাইকরা স্থান),
লিঙ্গ, নাভি, হৃদয়, গ্রীবা, কণ্ঠ, লব্ধিকা (জিহ্বা), নাসিকা,
ক্রমধ্যা, ললাট, মূৰ্দ্ধা ও ব্রহ্মরন্ধ্র,—এই সকল স্থানকেই যোগিশ্রেষ্ঠ-
গণ ষোড়শাধার বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন ।

মূলবন্ধ ।

পার্শ্বিনা বামপাদস্তা যোনিমাকুঞ্চয়েত্ততঃ ।
 নাভিগ্রহিৎ মেরুদণ্ডে সংপীড়্য যত্নতঃ স্তব্ধীঃ ।
 মেট্রং দক্ষিণগুল্ফে তু দৃঢ়বন্ধং সমাচরেৎ ।
 জরাবিনাশিনী মুদ্রা মূলবন্ধো নিগদ্যতে ॥

ঘেরণসং—

অধুনা মূলবন্ধমুদ্রা কথিত হইতেছে ।—ধীমান্ সাধক বামগুল্ফ দ্বারা শুভ্রদেশ আকুঞ্চনপূর্বক সমস্ত মেরুদণ্ডে নাভিগ্রহিৎ সংযুক্ত করত পীড়ন করিবে এবং উপস্থকে দক্ষগুল্ফ দ্বারা দৃঢ়বন্ধে সংবদ্ধ করিয়া রাখিবে । এই মুদ্রা সাধকের জরাবিনাশিনী ; ইহাকেই মূলবন্ধ বলে ।

হঠযোগপ্রদীপিকাকার বলেন,—

পার্শ্বভাগেন সংপীড়্য যোনিমাকুঞ্চয়েদৃণ্ডদম্ ।
 অপানমূৰ্দ্ধমাকুষ্য মূলবন্ধোহভিধীয়তে ॥

বামগুল্ফ—অর্থাৎ বামপায়ের গোড়ালী দ্বারা যোনিদেশ পীড়ন করত শুভ্রদেশ সঙ্কোচন করিবে এবং অপান বায়ুকে উদ্ধে আকর্ষণ করিবে । যোগিগণ ইহাকেই মূলবন্ধ বলিয়া থাকেন ।

অধোগতিমপানং বা উৰ্দ্ধগং কুরুতে বলাৎ ।
 আকুঞ্চনেন তং প্রাহুমূলবন্ধং হি যোগিনঃ ॥

হঠযোগপ্র—

অধোগমনশীল অপান বায়ুকে মূলাধার সঙ্কোচন দ্বারা উর্দ্ধগ—
অর্থাৎ সুষুম্নার উপরিস্থ করে, এই নিমিত্ত যোগিগণ ইহাকে মূল-
বন্ধ বলিয়া অভিহিত করিয়া থাকেন ।

যোগবীজনামক গ্রন্থে মূলবন্ধ যথা,—

গুদং পার্শ্ব্য তু সংপীড়্য বায়ুমা কুঞ্চয়েদ্বলাৎ ।

বারম্বারং তথা চোৰ্দ্ধং সমায়াতি সমীরণঃ ॥

উত্তর পার্শ্ব গুহদেশে সংযোজিত করিয়া বাহাতে বায়ু সুষু-
ম্নার উর্দ্ধে গমন করে, সেইরূপ ভাবে গুহদেশে বারম্বার আকুঞ্জন
করত বায়ু আকর্ষণ করিবে ।

মূলবন্ধের ফল যথা,—

সংসারসাগরং তর্তুমভিলষতি যঃ পুমান্ ।

বিরলে স্তম্ভোস্তা ভূত্বা মুদ্রায়েনাং সমভ্যাসেৎ ॥

অভ্যাসাৎ বন্ধনস্ত্যাস্য মরুৎসিদ্ধির্ভবেদ্বিবং ।

সাধয়েৎ যত্নতো তর্হি মোনৌ তু বিজিতালসঃ ॥

যেরগুসং—

যিনি সংসাররূপ তন্তর মহাসমুদ্র পার হইতে ইচ্ছা করেন,
তিনি বিরলে গোপন ভাবে এই মুদ্রা শিক্ষা করিবেন । এই মূল-
বন্ধমুদ্রা অভ্যাস হইলে আশু বায়ু সিদ্ধি হয়, সন্দেহ নাই । সূতরাং
যত্নপূর্বক আলমুগু হইয়া মোনারলম্বন করত ইহার সাধনা
করিবে ।

মহাবন্ধ ।

বামিপাদস্য গুল্ফে তু পায়ুমূলং নিরোধয়েৎ ।

দক্ষপাদেন তদ্বুল্ফং সংপীড়্য যত্নতঃ স্তম্ভীঃ ॥

শনৈঃ শনৈশ্চালয়েৎ পার্শ্বিঞ্চ যোনিমাকুঞ্চয়েচ্ছনৈঃ ।

জালন্ধরে ধারয়েৎ প্রাণামহাবন্ধো নিগৃহ্যতে ॥

ঘেরণ্ডমঃ—

অতঃপর মহাবন্ধ বর্ণিত হইতেছে ।—বামগুল্ফ দ্বারা পায়ুমূল নিরোধপূর্বক দক্ষিণ পদ দ্বারা সমস্তে বামগুল্ফ আঙ্গীড়ন করিয়া ধীরে ধীরে গুহদেশ পরিচালিত করিবে এবং ধীরে ধীরে আকুঞ্চন করিবে 'ও জালন্ধরবন্ধ দ্বারা প্রাণবায়ু ধারণ করিতে হইবে । ইহাই মহাবন্ধ বলিয়া কথিত হইয়াছে ।

হঠযোগপ্রদীপিকামতে মহাবন্ধ যথা,—

পার্শ্বিক্বামস্ত্য পাদস্ত্য যোনিস্থানে নিযোজয়েৎ ।

বামোরুপরি সংস্থাপ্য দক্ষিণং চরণং তথা ॥

পূরয়িত্বা ততো বায়ুং হৃদয়ে চিবুকং দৃঢ়ং ।

নিষ্পীড়্য বায়ুমাকুঞ্চ্য মনোমধ্যে নিযোজয়েৎ ॥

ধারায়িত্বা যথাশক্তি রেচয়েদনিলং শনৈঃ ।

সব্যাস্ত্রে তু সমভ্যস্ত্য দক্ষাস্ত্রে পুনরভ্যাসেৎ ॥

বাম পায়ের 'পার্শ্বিক (গোড়ালী) যোনিদেশে স্থাপন করিয়া বাম উরুর উপরি দক্ষিণ পদ সংস্থাপন করিবে । তদনন্তর বায়ু পূরণ করিয়া দৃঢ়রূপে হৃদয়েবক চ স্থাপন করিবে । (ইহা দ্বারা

জালকরবন্ধ কথিত হইল) । তৎপর যোনিদেশ আকুঞ্চনপূর্বক (ইহা দ্বারা মূলবন্ধ স্থচিত হইল) মনকে মধ্য নাড়ীতে নিয়োজিত করিবে । এইরূপে যথাশক্তি বায়ু ধারণ করিয়া ধীরে ধীরে বায়ু রেচন করিবে । বামাঙ্গে অভ্যাস করিয়া পুনরায় দক্ষিণাঙ্গে অভ্যাস করিবে । উভয় অঙ্গেই সমসংখ্যায় করিতে হইবে ।

মহাবন্ধের ফল যথা,—

মহাবন্ধঃ পরো বন্ধো জরামরণনাশনঃ ।

প্রসাদাদস্ত্য বন্ধস্য সাধয়েৎ সর্ববাহিতং ॥

ঘেরগুসং—

এই মহাবন্ধ নামক মুদ্রা সর্বপ্রকার মুদ্রার মধ্যে শ্রেষ্ঠ এবং জরা ও মৃত্যু বিনাশক । ইহার প্রসাদে সকল প্রকার অসুখই সিদ্ধ করা যায় ।

মহাবেধ ।

রূপযৌবনলাবণ্যং নারীণাং পুরুষং বিনা ।

মূলবন্ধ-মহাবন্ধো মহাবেধং বিনা তথা ॥

মহাবন্ধং সমাসাদ্য উড্ডীনকুস্তকং চরেৎ ।

মহাবেধঃ সমাখ্যাতো যোগিনাং সিদ্ধিদায়কঃ ॥

ঘেরগুসং—

পুরুষ ব্যতীত যেমন নারীর রূপ, যৌবন ও লাবণ্য নিষ্ফল হয়, তদ্রূপ মহাবেধ, ভিন্ন ও মূলবন্ধ ও মহাবন্ধ নিষ্ফল হইয়া থাকে । প্রথমতঃ মহাবন্ধমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া উড্ডীয়ানবন্ধ করত কুস্তক-

প্রভাবে বায়ু নিরোধ করিলেই মহাবেধমুদ্রা হইয়া থাকে । এই মহাবেধ যোগিগণের সিদ্ধিদায়ক ।

অন্যত্র বলিয়াছেন,—

অপানপ্রাণয়োরৈক্যং কৃত্বা ত্রিভুবনেশ্বরী ।

মহাবেধস্থিতো যোগী কুক্ষিপূর্য্য বায়ুনা ।

ক্ষিচৌ সন্তাডয়েদ্ধীমান্ বেধোহয়ং কীৰ্ত্তিতো ময়া ॥

হে ত্রিভুবনেশ্বরী ! ধীমান্ সাধক অপান ও প্রাণ বায়ুর ঐক্য সম্পাদন করত কুস্তকযোগে বায়ু দ্বারা উদর পরিপূর্ণ করিয়া নিতম্ব-দ্বকে তারিত করিবে । ইহাকেই মহাবেধ কহে ।

হঠযোগপ্রদীপিকাকারের মতে মহাবেধ যথা,—

মহাবেধস্থিতো যোগী কৃত্বা পুরকমেকধীঃ ।

বায়ুনাং গতিমারূঢ়্য নিভৃতং কণ্ঠমুদ্রয়া ॥

সমহস্তযুগো ভূমৌ ক্ষিচৌ সন্তাডয়েচ্ছনৈঃ ।

পুটদ্বয়মাতক্রম্য বায়ুং স্ফুরতি মধ্যগঃ ॥

যোগী প্রথমতঃ মহাবেধমুদ্রার অনুষ্ঠান করিয়া একাগ্রচিত্তে উভয় নাসিকা দ্বারা বায়ু গ্রহণ করিবে । তৎপর কণ্ঠমুদ্রা (জালন্ধরমুদ্রা) দ্বারা প্রাণাদি বায়ুর উর্দ্ধগতি রোধ করিয়া নিশ্চল ভাবে কুস্তক করিবে । অতঃপর হস্তযুগল সম ও সরল করিয়া করতলদ্বয় ভূমিতে সংস্থাপনপূর্ব্বক হস্তদ্বয়ের উপর নিভর করিয়া ভূমি হইতে কিঞ্চিৎ উত্তীর্ণ হইয়া কটিত মন্দ মন্দ তাড়ন করিবে । এই প্রকার অনুষ্ঠান দ্বারা প্রাণবায়ু ইড়া ও পিঙ্গলার

গতাগতি পরিত্যাগপূর্বক একমাত্র শূন্য নাড়ীতে ক্ষুদ্রিত হইবে ।

মহাবেধমুদ্রার ফল যথা,—

মহাবেধেহয়মভ্যাসান্মহাসিদ্ধিপ্রদায়কঃ ।

বলীপলিতবেপন্নঃ সেব্যতে সাধকোত্তমৈঃ ॥

এই মহাবেধমুদ্রা অভ্যাস করিলে সাধকের অষ্ট মহাসিদ্ধি লাভ হয় এবং গাত্রচর্ম লোল হয় না, মাংস শিথিল হয় না, কেশ পক হয় না ও দেহ কম্পিত হয় না । উত্তম সাধকগণ ইহা অভ্যাস করিবেন ।

মহামুনি ঘেরণ্ড বলেন,—

মহাবন্ধ-মূলবন্ধৌ মহাবেধসমম্বিতৌ ।

প্রত্যহং কুরুতে যন্ত স যোগী যোগবিন্ধমঃ ॥

যে যোগী প্রত্যহ মহাবেধসমম্বিত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধের আচরণ করেন, তাহাকেই যোগিশ্রেষ্ঠ বলা যায় ।

উক্ত ঘেরণ্ডসংহিতার বচন দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, মহাবেধ-সমম্বিত মহাবন্ধ ও মূলবন্ধ মুদ্রা প্রত্যহ আচরণ করিবে । কিন্তু ঐশ্যোগপ্রদীপিকাকার বলেন, “প্রত্যহ এক এক প্রহরে এক একবার করিয়া আট প্রহরে অষ্টবার সাধন করিবে ।” যথা—

“অষ্টধা ক্রিয়তে চৈব যামে যামে দিনে দিনে ।”

খেচরীমুদ্রা ।

জিহ্বাধো নাড়ীং সংহিতাং বর্মানাং চালয়েৎ সদা ।

দোহৈর্মেদবনীতেন লৌহযন্ত্রেণ কৰ্ষয়েৎ ॥

এবং নিত্যং সমাভ্যাসাল্লম্বিকাং দীর্ঘতাং ব্রজেৎ ।

যাবদৃগচ্ছেদৃক্ৰবোন্মধ্যে তদা গচ্ছতি খেচরী ॥

রসনাং তালুমধ্যে তু শনৈঃ শনৈঃ প্রবেশয়েৎ ।

কপালকুহরে জিহ্বা এবিষ্ঠা বিপরীতগা ।

ক্ৰবোন্মধ্যে গতা দৃষ্টিমুদ্রা ভবতি খেচরী ॥

খেরগুসং—

অতঃপর খেরচীমুদ্রা কীর্তিত হইতেছে ।—জিহ্বার নিম্নভাগে যে শূন্য নাড়ী আছে তাহা ছেদন করিয়া সর্বদা রসনার নীচে রসনার অগ্রদেশকে পরিচালিত করিবে । আর রসনাকে নবনীত দ্বারা দোহন করতঃ লোহময়ী লেখনী দ্বারা কর্ষণ করিতে হইবে । প্রত্যহ এইরূপ করিলে জিহ্বা দীর্ঘতা প্রাপ্ত হয় । ক্রমে ক্রমে অভ্যাস দ্বারা রসনাকে এইরূপ লব্ধিত করিবে যে উহা অনায়াসে ক্রবয়ের মধ্যস্থল স্পর্শ করিতে পারে । জিহ্বাকে ক্রমে ক্রমে তালুমধ্যে লইয়া যাইবে । জিহ্বাকে ঐ কপালকুহরের * মধ্যে উদ্ধাদকে বিপরীতভাবে প্রবেশিত করাইয়া ক্রবয়ের মধ্যভাগ নিরীক্ষণ করিবে । ইহাকেই খেরচী মুদ্রা বলে ।

কিছুপে জিহ্বা ছেদন করিতে হইবে তাহা হঠযোগপ্রদীপিকা-কার বলিয়াছেন । যথা,—

সু-হীপত্রনিভং শব্দং স্তূতীক্ষ্ণং স্নিগ্ধানিশ্চলং ।

সমাধায় ততন্তেন রোমমাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥

* তালুদেশের মধ্যস্থ গহ্বরকেই কপালকুহর বলে ।

মুহী—অর্থাৎ মিজ (মনসা) বুকের পত্রের ছায় আকার-
বিশিষ্ট অতিশয় তীক্ষ্ণ নির্মল ও মিশ্র অস্ত্র দ্বারা জিহ্বার মূলশিরা রোম
পরিমাণে ছেদন করিবে । (মূলশিরা গুরু অথবা সূক্ষ্মচিৎসকের
নিকট জিজ্ঞাসা করিয়া জানিয়া লইতে হয়, ইহা পুস্তকে লিখিয়া
বুঝান যায় না ।)

ততঃ সৈন্ধবপথ্যাত্যাং চূর্ণিতাত্যাং প্রষষয়েৎ ।

পুনঃ সপ্তদিনে প্রাপ্তে রোমপাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ॥ (১)

হঠযোগপ্র—

জিহ্বা ছেদন করিয়া সাতদিন পর্যন্ত প্রত্যহ প্রাতঃকালে ও
সায়ংকালে সৈন্ধবচূর্ণ ও হরীতকীচূর্ণ দ্বারা ছিন্ন স্থান মার্জনা
করিবে । যোগাত্যাসী যোগীদিগের লবণ নিষেধ থাকা বশতঃ
সৈন্ধবচূর্ণের পরিবর্তে খদিরচূর্ণ ব্যবহার করিবে । মূলে যে
সৈন্ধবচূর্ণের কথা লিখিত হইয়াছে, তাহা যোগাত্যাসের পূর্বে
খেচরীমূত্রা সাধন করিতে হইলে বুঝিতে হইবে । এইরূপে সাত

(৯) টীকা । ততশ্ছেদনানন্তরং চূর্ণিতাত্যাং চূর্ণীকৃতাত্যাং
সৈন্ধবং সিন্ধুদেশোদ্ভবং লবণং পথ্যং হরীতকী তাত্যাং ষষয়েৎ প্রকর্ষণে
ষষয়েচ্ছিন্নং শিরাপ্রদেশং । সপ্তদিনপর্যন্তং ছেদনং সৈন্ধবপথ্যাত্যাং
ষষণং চ সায়ং প্রাতঃবিধেয়ম্ । যোগাত্যাসিনো লবণনিষেধাৎ খদির-
পথ্যচূর্ণং গৃহীত্ব । মূলে সৈন্ধবোক্তিস্ত হঠাত্যাসাং পূর্বে খেচরী-
সাধনাভিপ্রায়েণ । সপ্তান্যং দিনানাং সমাহারঃ সপ্তদিনং তস্মিন্
প্রাপ্তে গতে সতি অষ্টমে দিনইত্যর্থঃ । যে প্রাপ্তার্থান্তে গত্যাঃ ।
পূর্বে ছেদনাপেক্ষাধিকং রোমপাত্রং সমুচ্ছিনেৎ ।

দিন গত হইলে অষ্টমদিবসে পুনর্ব্বার পূর্ব্বাপেক্ষা একবার অধিক পরিমাণে জিহ্বা ছেদন করিবে ।

এবংক্রমেণ যথাসং নিত্যং যুক্তঃ সমাচরেৎ ।

যথাসাদ্বেসনামূলশিরাবন্ধঃ প্রণশ্চতি ॥ (২)

হঠযোগপ্র—

প্রাপ্তকুরূপে প্রথম দিনে জিহ্বা ছেদন, সাতদিন পর্য্যন্ত উক্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা জিহ্বা ঘর্ষণ ; তৎপর অষ্টমদিবসে পুনর্ব্বার রোম-মাত্র ছেদন, পুনরপি সাত দিন পর্য্যন্ত চূর্ণদ্বয় দ্বারা মার্জ্জন এবং অষ্টম দিনে পুনরায় রোমমাত্র ছেদন,—এই রূপে ছয়মাস পর্য্যন্ত ছেদন ও ঘর্ষণ করিবে । এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে জিহ্বামূলস্থ কপালকুহরে জিহ্বা সংলগ্ন হইবার প্রতিবন্ধকীভূত শিরার বন্ধন ছিন্ন হইয়া যায় ।

খেচরী মুদ্রার ফল যথা,—

ন চ মুচ্ছা ক্ষুধা তৃষ্ণা নৈরালস্যং প্রজায়তে ।

ন চ রোগো জরা মৃত্যুর্দেবদেহঃ প্রজায়তে ॥

(২) টীকা ।—এবং ক্রমেণ পূর্ব্বং রোমমাত্রচ্ছেদনং সপ্ততি-দিনপর্য্যন্তং তাবদেব সায়ং প্রাতঃছেদনং ঘর্ষণং চ । অষ্টমে দিনেহধিকং ছেদনমিত্যুক্তক্রমেণ যথাসং যথাসপর্য্যন্তং নিত্যযুক্তঃ সন্ সমাচরেৎ সমাগাচরেৎ । ছেদনঘর্ষণে ইতি কৰ্ম্মাধ্যাহারঃ । যথাসাদ্বেসনস্তরং রসনা জিহ্বা তস্তা মূলমধোভাগো রসনামূলং যত্র যা শিরা কপালকুহররসনাসংযোগে প্রতিবন্ধকীভূতা নাড়ী তত্র বন্ধো বন্ধনং প্রণশ্চতি প্রকর্ষণে নশ্চতি ।

নাগ্নিনা দহতে গাত্রং ন শোষণতি মারুতঃ ।

ন দেহং ক্রদয়ন্ত্যাপো দংশয়েম ভুজঙ্গমঃ ॥

ঘেরণ্ডসং—

যে ব্যক্তি এই খেচরীমুদ্রা অভ্যাস করেন, তাঁহাকে মূর্ছা, ক্ষুধা বা তৃষ্ণা দ্বারা ক্লিষ্ট হইতে হয় না, আলস্যও তাঁহার শরীরে স্থান পায় না; তাঁহার রোগ, জরা এবং মরণভয় বিদূরিত হয়। তিনি দেবদেহের স্থায় দেহ লাভ করিয়া থাকেন— পরন্তু অগ্নি তাঁহার গাত্র দহন করিতে, বায়ু তাঁহার দেহ শোষণ করিতে এবং জল তাঁহার শরীর আর্দ্র করিতে পারে না, সর্পও তাঁহাকে দংশন করিতে সমর্থ হয় না।

লাবণ্যঞ্চ ভবেদ্গাত্রে সমাধির্জায়তে ধ্রুবং ।

কপালবক্তৃসংযোগে রসনা রসমাপ্নুয়াৎ ॥

নানারসসমুদ্ভূতমানন্দঞ্চ দিনে দিনে ।

আদৌ লবণক্ষারঞ্চ ততস্তিত্ত্বকষায়কং ॥

নবনীতং স্নাতং ক্ষীরং দধিতক্রমধূনি চ ।

দ্রাক্ষারসঞ্চ পীযুষং জায়তে রসনোদকং ॥

ঘেরণ্ডসং—

খেচরীমুদ্রাভ্যাসকারী সাধকের দেহে অপূর্ণ লাবণ্য সমুদ্ভূত হয় এবং তিনি সমাধিযোগ প্রাপ্ত হইতে পারেন, সন্দেহ নাই।
কপাল ও মুখ—এই দুইটির মিলনে তাঁহার জিহবার নানারূপ অল্পক্লম রসের সঞ্চয় হয় এবং তাঁহার চিত্তে দিন দিন নব নব

আনন্দ সমুদ্ভূত হইয়া থাকে । সেই সাধকের জিহ্বাতে প্রথমতঃ
লবণরস, পরে ক্ষাররস, তৎপর ক্রমে তিক্ত, কষায়, নবনীত, ঘৃত,
ক্ষীর, দধি, তক্র, মধু, জাফা, অমৃত ইত্যাদি নানারসের উদয়
হইয়া থাকে ।

বিপরীতকরনী যুদ্রা ।

নাভিমূলে বসেৎ সূর্যাস্তানুযুলে চ চন্দ্রমা ।

অমৃতং এসতে সূর্যাস্ততো যুত্ব্যবসো নরঃ ॥

উর্দ্ধে চ নীয়তে সূর্য্যচন্দ্রঞ্চ অথ আনয়েৎ ।

বিপরীতকরী যুদ্রা সর্বতন্ত্রেষু গোপিতা ॥

ঘেরণ্ডসং —

নাভিমূলে সূর্য্যনাড়ী এবং তানুযুলে চন্দ্রনাড়ী অবস্থিত রহি-
রাছে । সহস্রদলকমল হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হয়, সূর্য্যনাড়ী
সেই অমৃত পান করে, এই জন্ত প্রাণিকুল কালগ্রাসে পতিত হয় ।
যদি চন্দ্রনাড়ী দ্বারা ঐ অমৃত পান করা যায়, তবে কিছুতেই
তাহার মরণ হয় না । এই নিমিত্ত যোগবলে সূর্য্যনাড়ীকে উর্দ্ধ-
ভাগে এবং চন্দ্রনাড়ীকে অধোদেশে আনয়ন করা যোগীদিগের
সর্বদা কর্তব্য । বিপরীতকরী যুদ্রার অনুষ্ঠান করিলে নাড়ী উক্ত-
প্রকারে আনয়ন করা যাইতে পারে, এই যুদ্রা সর্বতন্ত্রেই
গোপ্য রহিয়াছে ।

ভূমৌ শিরশ্চ সংস্থাপ্য করযুগ্মং সমাহিতঃ ।

উর্দ্ধপাদং স্থিরো ভূম্বা বিপরীতকরী যুতা ॥

ঘেরণ্ডসং —

সাধক সমাহিতচিত্তে ভূমিতে মস্তক সংস্থাপন করত করবুগল পাতিয়া রাখিবে । আর পদদ্বয় উদ্ধাদিকে সমুৎ্থাপিত করিয়া কুস্তক-মূত্রা দ্বারা বায়ু রোধ করত সমাসীন হইবে । ইহাকেই বিপন্নীতকরী মূত্রা বলে ।

বিপন্নীতকরী মূত্রার ফল যথা,—

মুদ্রেয়ং সাধয়েম্মিত্যং জরাং মৃত্যুঞ্চ নাশয়েৎ ।

স সিদ্ধঃ সর্বলোকেষু প্রলয়েৎপি ন সীদতি ॥

যেরগুসং—

যে যোগী ব্যক্তি প্রত্যহ এই মূত্রা সাধন করেন, জরা ও মরণ তাঁহার নিকট পরাভূত হয় এবং তিনিই সর্বত্র সিদ্ধ বলিয়া কথিত হইবেন ; পরন্তু তিনি প্রলয়কালেও অবসন্ন হইবেন না ।

যোনিমূত্রা ।

সিদ্ধাসনং সমাসাঢ় কৰ্ণচক্ষুৰ্নাসৌমুখং ।

অঙ্গুষ্ঠতর্জ্জনীমধ্যানামাদিভিষ্ণুচ সাধয়েৎ ॥

কাকীতিঃ প্রাণং সংকুষ্য অপানে যোজয়েত্ততঃ ।

ষট্ চক্রাণি ক্রমাক্রমাদ্ভা হংহংসমমুনা স্থধীঃ ॥

চৈতন্যমানয়েন্দেবীং নিদ্রিতা য়া ভুজঙ্গিনী ।

জীবেন সহিতাং শক্তিং সমুৎ্থাপ্য করাস্থুজে ॥

শক্তিময়ং স্বয়ং কুক্ষা পরং শিবেন সঙ্গমং ।

নানাস্থখং বিহারক চিন্তয়েৎ পরমং স্থখং ॥

শিবশক্তিসমাযোগাদেকাস্তং ভুবি ভাবরেৎ ।

আনন্দঞ্চ স্বয়ং ভূত্বা অহং ব্রহ্মেতি সন্তুবেৎ ॥

গৌরক্ষসং—

অতঃপর যোনিমুদ্রা কথিত হইতেছে ।—সাধক প্রথমতঃ সিদ্ধাসনে উপবিষ্ট হইয়া কর্ণযুগল অঙ্গুষ্ঠাঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা, চক্ষুদ্বয় তর্জনী অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা, নাসিকাযুগল মধ্যমা অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা এবং মুখ অনামিকা অঙ্গুলীদ্বয় দ্বারা নিরুদ্ধ করিবে । তৎপর কাকীমুদ্রাযোগে প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণ করত অপান বায়ুর সহিত সংযুক্ত করিতে হইবে ; শরীরস্থ ঘটচক্রকে চিন্তা করত “হ্রং” ও “হংস” এই মন্ত্রদ্বয় দ্বারা নির্দ্রিতা দেবী কুলকুণ্ডলিনীকে জাগরীত করিবে এবং জীবাগ্নার সহিত মিলিত কুণ্ডলিনীকে সহস্রারকমলে সমুত্থাপিত করিয়া সাধক চিন্তা করিবেন যে “আমি শক্তিময় হওত শিবসহ সঙ্গমসাক্ত হইয়া পরম আনন্দ ভোগ ও বিহার করিতেছি এবং শিবশক্তির সংযোগে আমিই আনন্দময় ব্রহ্ম ।” ইহাকেই যোনিমুদ্রা কহে ।

যোনিমুদ্রা পরা গোপ্যা দেবানামপি দুর্লভা ।

সকৃৎ লভাৎ সংসিদ্ধিঃ সমাধিস্থঃ স এব হি ॥

গৌরক্ষসং—

এই যোনিমুদ্রা পরম গুহ্য ; ইহা দেবগণেরও দুস্ত্রাপ্য । এই মুদ্রা একবারমাত্র সাধন করিলেই সাধক সিদ্ধি লাভ করিতে পারেন ; ইহা দ্বারা অবলীলাক্রমে সমাধিস্থ হওয়া যায় ।

যোনিমুদ্রার ফল যথা,—

ব্রহ্মহা ভ্রূণহা চৈব সুরাপী গুরুতল্লগঃ ।

এতৈঃ পাপৈর্ন লিপ্যেত যোনিমুদ্রানিবন্ধনাৎ ॥

যানি পাপানি ঘোরানি উপপাপানি যানি চ ।

তানি সৰ্ব্বানি নশ্যন্তি যোনিমুদ্রা-নিবন্ধনাৎ ।

তস্মাদভ্যসনং কুর্যাদ্ভদ্রা মুক্তিং সমিচ্ছতি ॥

গোরক্ষসং—

যোনিমুদ্রা সাধন করিলে ব্রহ্মহত্যা, ভ্রূণহত্যা সুরাপান ও গুরুপত্নী-গমনজনিত পাপ তাঁহাকে স্পর্শ করিতে সক্ষম হয় না । পৃথিবীতলে যে সকল ঘোর পাতক বা উপপাতক আছে, তৎসমস্তই এই যোনিমুদ্রার অভ্যাস দ্বারা দূরীভূত হইয়া যায় । সুতরাং যিনি মুক্তিপ্রাপ্তির ইচ্ছা করেন, তিনি ইহার অভ্যাস করিবেন ।

বজ্রোলীমুদ্রা ।

ধরামবস্ফল্য করয়োস্তলাভ্যাং

উর্দ্ধে ক্রিপেং পাদযুগং শিরঃ খে ।

শক্তিপ্রবোধায় চিরজীবনায়

বজ্রোলীমুদ্রা মুনয়ো বদন্তি ॥

গোরক্ষসং—

এইরূপে বজ্রোলীমুদ্রা কীর্তিত হইতেছে ।—করতলদ্বয় মুক্তিকাতে স্থিরভাবে রাখিয়া উর্দ্ধদেশে পদযুগল ও মস্তক উত্তোলন করিলেই

বজ্রোলীমুদ্রা হয় । ইহার প্রভাবে দেহে কলাধান হয় এবং দীর্ঘ-
জীবন লাভ হইয়া থাকে ; ইহা মুনিগণ বলিয়াছেন ।

বজ্রোলীমুদ্রা সাধনবিষয়ে হঠযোগপ্রদীপিকামতে প্রকারভেদ
উক্ত হইয়াছে যথা,—

তত্র বস্তুদ্বয়ং বক্ষ্যে দুর্লভং যস্য কশ্চিৎ ।

ক্ষীরকৈকং দ্বিতীয়স্ত নারী চ বশবর্তিনী ॥

বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিতে হইলে দুইটা বস্তুর আবশ্যক ;
সেই বস্তুদ্বয় সাধারণ ব্যক্তির পক্ষে দুপ্রাপ্য । ঐ বস্তুদ্বয়ের মধ্যে
প্রথম দুগ্ধ । দ্বিতীয় বশবর্তিনী নারী ।

যেহনেন শনৈঃ সম্যগুর্দ্ধাকুঞ্চনমভ্যাসেৎ ।

পুরুষোহপ্যথবা নারী বজ্রোলীমুদ্রাসিদ্ধিমাশ্নুয়াৎ ॥

অধুনা হঠযোগপ্রদীপিকামতে বজ্রোলীমুদ্রা সাধনের প্রণালী বলা
বাইতেছে ।—স্ত্রীসংসর্গের পরে বিন্দুক্ষরণ হইলে পুরুষ ও স্ত্রী
উভয়েই যত্নপূর্বক ধীরে ধীরে উর্দ্ধ-আকুঞ্চন 'অভ্যাস' করিবে । এই
প্রকার অনুষ্ঠান দ্বারাই বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধি হইয়া থাকে ।

যত্নতঃ শস্ত্রনালেন ফুৎকারং বজ্রকন্দরে ।

শনৈঃ শনৈঃ প্রকুব্বীত বায়ুসঞ্চারকারণাৎ ॥ (১)

(১) টীকা ।—অথ বজ্রোলীমুদ্রা: পূর্বাপ্রক্রিয়ামাহ—যত্নত ইতি ।
শস্ত্র: প্রশস্তো যো নালান্তেন শস্ত্রনালেন সীসকাদিনিনির্মিতেন
নালেন শনৈঃ শনৈঃ ফুৎকারং বজ্রকন্দরে যথাযথোর্বর্দ্ধমানার্থং ফুৎকারঃ ক্রিয়তে
তাদৃশঃ ফুৎকারঃ বজ্রকন্দরে যেতুবিবরে বায়ো: সঞ্চারঃ সম্যগুর্দ্ধ

বজ্রোণীমুদ্রা সাধন করিতে হইলে সীসক দ্বারা সূক্ষ্মল একটি সচ্ছিদ্র শলাকা (নল) প্রস্তুত করিয়া সেই শলাকা দ্বারা ধীরে ধীরে মেট্র বা শিল্পের ছিদ্রমধ্যে ফুৎকার দিবে । চীকাকাব-মতে সাধনপ্রক্রিয়া যথা,—সীসক দ্বারা চতুর্দশাঙ্গুলপরিমাণে একটা শলাকা প্রস্তুত করিয়া ক্রমে ক্রমে উহা মেট্রচ্ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ করাইবে । প্রথম দিনে এক অঙ্গুলী, দ্বিতীয় দিনে দুই অঙ্গুলী, তৃতীয় দিনে তিন অঙ্গুলী—এই প্রকারে প্রত্যহ এক এক অঙ্গুলী বৃদ্ধি করিয়া দ্বাদশাঙ্গুলী পর্য্যন্ত শিল্পের ছিদ্রমধ্যে প্রবেশ কবা-

কন্দরে চরণং গমনং তৎকারণান্তর্ভূতোঃ প্রকুর্বাতি প্রকর্ষণে পুনঃপুনঃ কুর্বাতি । অথ বজ্রোণীসাধনপ্রক্রিয়া,—সীসকনির্মিতাঃ স্নিগ্ধাঃ মেট্রপ্রবেশযোগ্যাঃ চতুর্দশাঙ্গুলমাত্রাঃ শলাকাঃ কারয়িত্বা তত্ৰা মেট্রে প্রবেশনমভ্যসেৎ । প্রথমদিনে একাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ । দ্বিতীয়দিনে দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রাং, তৃতীয়দিনে ত্র্যাঙ্গুলমাত্রাং । এবং ক্রমেণ বৃদ্ধৌ দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রপ্রবেশে মেট্রমার্গঃ শুদ্ধো ভবাতি । পুনস্তাদৃশীং চতুর্দশাঙ্গুলমাত্রাং দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রবক্রমূর্দ্ধমুখাং কারয়িত্বা তাং দ্বাদশাঙ্গুলমাত্রাং প্রবেশয়েৎ । বক্রমূর্দ্ধমুখং দ্ব্যাঙ্গুলমাত্রাং বাহিঃ স্থাপয়েৎ । ততঃ সূবর্ণকায়স্ত অগ্নিধমনসাধনীভূতনালসদৃশং নালং গৃহীত্বা তদগ্রং মেট্রপ্রবেশিতদ্বাদশাঙ্গুলস্ত নালস্ত বক্রোর্দ্ধমুখং দ্ব্যাঙ্গুলমধ্যে প্রবেশ্য ফুৎকারং কুর্যাৎ । তেন সম্যগ্‌মার্গশুদ্ধির্ভবাতি । ততো জলস্ত মেট্রে নাকর্ষণমভ্যসেৎ । জলাকর্ষণে সিন্ধে পূর্বে স্নানশ্লোকরীত্যা বিন্দোদ্ধারকর্ষণমভ্যসেৎ । বিন্দাকর্ষণে মুদ্রানির্দিষ্টঃ । ইয়ং জিতপ্রাণশ্চৈব সিধ্যতি নাস্ত্যস্ত । । খেচরীমুদ্রাপ্রাণজয়োত্তরসিন্দৌ তু সম্যক্ ভবেৎ ।

ইয়া উহা বিস্তৃত করিবে । এইরূপ অভ্যাস দ্বারা ঐ শলাকা অনা-
 রামে ছিদ্রমধ্যে প্রবিষ্ট ও ছিদ্র হইতে বহির্গত হইবে । অনন্তর
 পুনর্বার চতুর্দশাঙ্গুলীপরিমিত দীর্ঘ ঐরূপ আর একটি শলাকা
 প্রস্তুত করিয়া, তাহার এক প্রান্তস্থ দুই অঙ্গুলীপরিমিত স্থান
 বক্র ও উর্দ্ধমুখ করিবে । তৎপরে ঐ শলাকার সরল দ্বাদশাঙ্গুল
 শিল্পমধ্যে প্রবেশিত করাইয়া দিয়া বক্র অঙ্গুলীদ্বয়ভাগ বাহিরে
 রাখিবে । অতঃপর স্বর্ণকারগণ অগ্নি প্রজ্জ্বলনার্থ যেরূপ নল প্রস্তুত
 করে, ~~তৎরূপ~~ অপর একটি নল প্রস্তুত করিয়া উক্ত নলের অগ্র-
 ভাগ শিল্প-প্রবিষ্ট উর্দ্ধমুখ বক্র নলের মুখে সংলগ্ন করিয়া ধীরে
 ধীরে ফুৎকার দিতে থাকিবে । ইহা দ্বারাই শিল্পচ্ছিদ্র সম্যক-
 প্রকারে বিস্তৃত হয় । তৎপর শিল্পদ্বারা জলাকর্ষণ করিতে অভ্যাস
 করিবে । * জলাকর্ষণ অভ্যাস হইলে পূর্বোক্ত রীত্যনুসারে বিন্দুর
 উর্দ্ধাকর্ষণ করিতে অভ্যাস করিবে । উর্দ্ধাকর্ষণ অভ্যাস হইলেই
 বজ্রোলীমুদ্রা সিদ্ধ হইয়াছে বুঝিতে হইবে । যাহার প্রাণায়াম সিদ্ধ
 হইয়াছে, তিনিই বজ্রোলীমুদ্রা অভ্যাস করিতে আরম্ভ করিবেন ;
 কেননা, খেচরী মুদ্রা ও প্রাণায়াম সিদ্ধ হইলেই বজ্রোলীমুদ্রার
 সম্যকরূপে সিদ্ধিলাভ হইয়া থাকে । (টীকা দ্রষ্টব্য)

* একটি সুপরিষ্কৃতপাত্রে সুনির্মল জল রাখিয়া তাহার মধ্যে
 শিল্প ডুবাইয়া দিয়া গুহ ও লিঙ্গ পুনঃপুনঃ সঙ্কোচন দ্বারা
 জলাকর্ষণ করিতে থাকিবে । আকর্ষণকালে কুস্তক করিতে পারিলে
 অনায়াসেই কার্য সিদ্ধি হইয়া থাকে ।

নারীভগে পতবিন্দুমভ্যাসেনোদ্ধমাহরেৎ ।

চলিতং ন নিজঃ বিন্দুযুদ্ধমাকুষ্য রক্ষয়েৎ ॥ (২)

পূর্বোক্তরূপে বজ্রালীমুদ্রা অভ্যস্ত হইলে তৎপর যাহা করিতে হইবে, তাহা কথিত হইতেছে ।—রমণ-সময়ে স্ত্রীযোনিতে যে বিন্দু পতিত হইবে, তাহা বজ্রালীমুদ্রা দ্বারা পূর্বোক্ত প্রকারে আকর্ষণ করিবে । মৈথুনকালে বিন্দুপাতের পূর্বেই বিন্দু আকর্ষণ করা বিধেয় । তাহাতে অসমর্থ হইলে পতিত বিন্দু আকর্ষণ করিষা উদ্ধে লইবে এবং স্বস্থানে রক্ষা করিবে ।

বজ্রালী মুদ্রার ফল যথা,—

এতদুযোগপ্রসাদেন বিন্দুসিদ্ধির্ভবেদুৎকৃষং ।

সিদ্ধে বিন্দৌ মহাযত্নে কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥

ভোগেন মহতা যুক্তো যদি মুদ্রাং সমাচরেৎ ।

তথাপি সকলা সিদ্ধিস্তস্য ভবতি নিশ্চিতং ॥

ঘেরণ্ডসং—

(২) টীকা ।—এবং বজ্রালীমুদ্রায়াসে সিদ্ধে তদুত্তরং সাধনমাহ—
নারীভগইতি । নারীভগে স্ত্রীযোনৌ পততীতি পতন্ পতংচাসৌ
বিন্দুশ্চ পতবিন্দুং রতিকালে পতন্তুং বিন্দুমভ্যাসেন বজ্রালীমুদ্রা-
ভ্যাসেনোদ্ধমুপধ্যাহরেদাক্ষয়েৎ পতনাং পূর্বমেব । যদি পতনাং
পূর্বং বিন্দোরাাকর্ষণং ন শ্রান্তি পতিতমাক্ষয়েদিতিভ্যাহ—চলিতং
চেতি । চলিতং নারীভগে পতিতং নিজং স্বকীয়ং বিন্দুং চকারা-
তদ্রজঃ উদ্ধমুপধ্যাহরাত্য রক্ষয়েৎ স্থাপয়েৎ ।

এই যোগপ্রভাবে নিশ্চয়ই বিন্দুসিদ্ধি হয়—অর্থাৎ বিন্দুধার-
শক্তি জন্মে। বিন্দু সিদ্ধি হইলে ধরাতলে এমন কোন্ কন্ম আছে,
যাহা সিদ্ধ করা যায় না? ভোগী ব্যক্তিও এই যুজার অনুষ্ঠান
দ্বারা সমস্ত সিদ্ধিলাভ করিতে পারে, সন্দেহ নাই।

শক্তিচালনী যুজা।

মূলাধারে আত্মশক্তিঃ কুণ্ডলা পরদেবতা।

শারিতা ভুজগাকারা সাক্ষিবলয়াষিতা ॥

যাবৎ সা নিদ্রিতা দেহে তাবজ্জীবঃ পশুযথা।

জ্ঞানং ন জায়তে তাবৎ কোটিযোগং সমভ্যসেৎ ॥

উদ্ঘাটেযেৎ কবাটঞ্চ যথা কুঞ্চকয়া হঠাৎ।

কুণ্ডলিন্যা প্রবোধেন ব্রহ্মদ্বারং প্রভেদয়েৎ ॥

ঘেরণ্ডমঃ—

পরদেবতা কুণ্ডলিনী শক্তি সাক্ষিবলয়যুক্তা ভুজসিনীর গ্রাম
মূলাধারপানে প্রসূতা বাহিয়াছেন। যতদিন ঐ কুণ্ডলিনী শক্তি
প্রসূতা থাকেন, ততদিন পর্যন্ত কোটি কোটি যোগাভ্যাস দ্বারাও
জীবের জ্ঞান জন্মে না, ততদিন জীব পশুর গ্রাম অজ্ঞানে
সমাচ্ছন্ন থাকে। একপ কুঞ্চিকা দ্বারা দাব সমুদঘটিত হয়,
তদ্রূপ কুণ্ডলিনী শক্তিকে প্রবোধিত করিলেই ব্রহ্মদ্বার উদ্ঘাটিত
হইয়া থাকে।

নাভিং সংবেষ্ট্য বস্ত্রেন ন চ নয়ো বহিস্থিতঃ।

গোপনীয়গৃহে স্থিতা শক্তিচালনমভ্যসেৎ ॥

বিতস্তি প্রমিতং দীর্ঘং বিস্তারে চতুরঙ্গুলং ।

মৃদুলং ধবলং সূক্ষ্মং বেষ্টনাম্বরলক্ষণং ॥

এবমম্বরযুক্তঞ্চ কটিমূত্রেণ যোজয়েৎ ।

ভস্মনা গাত্রসংলিপ্তং সিদ্ধাসনং সমাচরেৎ ॥

নাসাভ্যাং প্রাণমাকৃষ্য অপানে মোজয়েদ্বলাৎ ।

তাবদাকৃষ্যেদুত্তমং শনৈরশ্বিনীমুদ্রয়া ॥

যাবদগচ্ছেৎ সুষুম্নায়াং বায়ুঃ প্রকাশয়েদ্ধঠাৎ ।

তদাবুয়ু প্রবন্ধেন কুন্তিকা চ ভুজশ্বিনী ॥

বন্ধধাসন্ততো ভূত্বা উদ্ধমার্গং প্রপদ্যতে ॥

ঘেরণ্ডসং—

অতঃপর শক্তিচালনী মূত্রার প্রণালী বলা যাইতেছে।—
বস্ত্র দ্বারা নাভিদেশ বেষ্টন করত গুপ্তগৃহে উপবিষ্ট হইয়া শক্তি-
চালনী মূত্রা অভ্যাস করিবে। বিতস্তি (ছাদশাঙ্গুল) পরিমাণ
দীর্ঘ ও চতুরঙ্গুলী বিস্তৃত অতিমৃদু, শুভ্র ও সূক্ষ্ম বস্ত্র দ্বারা
নাভিদেশ বেষ্টন করিতে হইবে। এবং ঐ বস্ত্রখণ্ডকে কটিমূত্র
দ্বারা সংবদ্ধ করিবে। তৎপর ভস্মদ্বারা দেহ লিপ্ত করিয়া সিদ্ধাসনে
উপবেশনপূর্বক প্রাণবায়ুকে নাসারন্ধ্র দ্বারা সমাকর্ষণ করিয়া
সবলে অপানবায়ুর সহিত মিলিত করিবে। যতক্ষণে বায়ু সুষুম্না-
নাড়ীর মধ্যে গমন করত প্রকাশিত না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত
অশ্বিনীমূত্রা দ্বারা ধীরে ধীরে গুহ্যদেশ আকৃষ্ট করিবে।
এইরূপে নিশ্বাস রোধ করত কুণ্ডল দ্বারা বায়ু নিরোধ করিলে

সর্পাকৃতি কুণ্ডলিনী শক্তি প্রবোধিত হইয়া উর্দ্ধমার্গে সমুখিত হন—অর্থাৎ সহস্রদলপদ্মে পরমাআর সহিত মিলিত হইয়া থাকেন ।

বিনা শক্তিং চালনেন যোনিমুদ্রা ন সিধ্যতি ।

আদৌ চালনমভ্যাস্য যোনিমুদ্রাং সমভ্যাসেৎ ॥

:ঘেরণ্ডসং—

শক্তিচালনী মুদ্রা ভিন্ন যোনিমুদ্রা সিদ্ধ হয় না ; অতএব অগ্রে এই মুদ্রা অভ্যাস করিয়া পরে যোনিমুদ্রা অভ্যাস করিবে ।

শক্তিচালনী মুদ্রার ফল যথা,—

মুদ্রেয়ং পরমা গোপ্যা জরামরণনাশিনী ।

তস্মাদভ্যাসনং কার্য্যং যোগিভিঃ সিদ্ধকাক্ষিভিঃ ॥

নিত্যং যোহভ্যাসতে যোগী সিদ্ধিস্তস্য করে স্থিতা ।

তস্য বিগ্রহসিদ্ধিঃ শ্রাদ্ধোপাঙ্গাং সংক্ষয়ো ভবেৎ ॥

ঘেরণ্ডসং—

এই মুদ্রা অতীব গোপনীয় ; ইহার অভ্যাস দ্বারা জরা ও মৃত্যু বিনাশ পায় । সুতরাং সিদ্ধিকামী ব্যক্তিগণ ইহার অগ্রষ্ঠান করিবেন । যে যোগী ব্যক্তি প্রত্যহ ইহার অভ্যাস করেন, সিদ্ধি তাঁহার করতলগত । তাঁহার বিগ্রহসিদ্ধি জন্মে এবং রোগ-রাশি দূরীভূত হয় ।

তড়াগী মুদ্রা ।

উদরং পশ্চিমোত্তানং কৃত্বা চ তড়াগাকৃতি ।

তড়াগী সা পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥

গোরক্ষসং—

তড়াগী মুদ্রা যথা,—পশ্চিমোত্তান নামক আসনে উপবিষ্ট হইয়া উদরকে তড়াগাকৃতি করত কুণ্ডলক অন্তর্ধান করিলেই তড়াগী মুদ্রা হয়। এই তড়াগী মুদ্রা সাধকের জরা ও মৃত্যু বিনাশিনী ।

মাণ্ডুকী মুদ্রা ।

আস্যং সমুদ্রিতং কৃত্বা জিহ্বামূলং প্রচালয়েৎ ।

শনৈর্গ্রাসেদমৃতন্তু মাণ্ডুকীমুদ্রিকাং বিদুঃ ॥

গোরক্ষসং —

এইক্ষণ মাণ্ডুকীমুদ্রা কথিত হইতেছে ।—মুখবিবর মুদ্রিত করত উর্দ্ধদিকে তালুবিবরে জিহ্বার মূলদেশকে পরিচালিত করিবে এবং জিহ্বার দ্বারা ধীরে, ধীরে সহস্রদলকমল-বিনির্গত সুধাধারা পান করিবে। ইহাকে মাণ্ডুকী মুদ্রা বলে ।

মাণ্ডুকী মুদ্রার ফল যথা,—

বলিতং পলিতং নৈব জায়তে নিত্যযৌবনং ।

ন কেশে জায়তে পাকো যঃ কুর্য্যান্নিত্যমাণ্ডুকীং ॥

গোরক্ষসং —

মাণ্ডুকীমূত্রার অনুষ্ঠান দ্বারা দেহে বলিত বা পলিত সঞ্চার হয় না, কেশের পকতা জন্মে না এবং বার্ষিক্যাদশা উপস্থিত হইয়া, — অর্থাৎ চিরযৌবন বিদ্যমান থাকে ॥

শান্তবী মুদ্রা ।

নেত্রাঞ্জলমং সমালোক্য আত্মারামং নিরীক্ষয়েৎ ।

স। ভবেচ্ছান্তবী মুদ্রা সর্বতন্ত্রেষু গোপিতা ।

গোরক্ষসং—

অধুনা শান্তবীমূত্রা কথিত হইতেছে — নেত্রস্থ অঙ্গনের প্রতি— অর্থাৎ ‘জ্বরয়ের’ মধ্যভাগে স্থিরদৃষ্টি করিয়া একান্তমনে চিত্তাযোগে পরমাত্মাকে নিরীক্ষণ করিবে। ইহাই শান্তবীমূত্রা ; এই মুদ্রা সকল তন্ত্রেই গোপনীয় রহিয়াছে ।

শান্তবীমূত্রার ফল যথা,—

বেদশাস্ত্রপুরাণানি সামান্তগণিকা ইব ।

ইয়ন্তু শান্তবীমূত্রা শুশ্রূ কুলবধূরিব ।

গোরক্ষসং—

বেদ, পুরাণ প্রভৃতি সমস্ত শাস্ত্রই সামান্ত গণিকার স্থায় প্রকাশিত ; কিন্তু এই শান্তবীমূত্রা কুলবধুর স্থায় গোপনীয় ।

স এব আদিনাথশ্চ স চ নারায়ণস্বয়ং ।

স চ ব্রহ্মা সৃষ্টিকারী যো মুদ্রাং বেত্তি শান্তবীং ॥

সত্যং সত্যং পুনঃ সত্যং সত্যমুক্তং মহেশ্বরঃ ।

শান্তবীং যো বিজানীয়াৎ স চ ব্রহ্ম ন চান্যথা ॥

ঘেরগুসং—

যে যোগী ব্যক্তি এই শান্তবীমুদ্রা বিজ্ঞাত আছেন, তিনি
আদিনাথ শম্ভুর সূত্র, তিনিই স্বয়ং নারায়ণ স্বরূপ এবং তিনিই
সৃষ্টিকর্ত্তা বিধাতা ভূম্বা । যিনি ইহা জ্ঞাত আছেন, তিনি ব্রহ্ম-
স্বরূপ ইহা সত্য, অতীব সত্য, সন্দেহ নাই ।

পঞ্চধারণা মুদ্রা ।

কথিতা শান্তবীমুদ্রা শৃণু পঞ্চধারণাং ।

ধারণানি সমাসাঢ় কিং ন সিধ্যতি ভূতলে ॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর পঞ্চধারণামুদ্রা কীর্তিত হইতেছে ।—শান্তবীমুদ্রা বর্ণিত
হইল, অধুনা পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা বর্ণিত হইবে । এই পঞ্চবিধ
ধারণামুদ্রা সিদ্ধ হইলে ধরাতলে এমন কোন বিষয় নাই, যাহা সিদ্ধ
করা না যাইতে পারে ।

অনৈন নরদেহেন স্বর্গেষু গমনাগমনং ।

মনোগতির্ভবেত্তস্য খেচরত্বং ন চান্যথা ॥

গোরক্ষসং—

পঞ্চবিধ ধারণামুদ্রা—অর্থাৎ পার্থিবীধারণা, আত্মসীধারণা, বৈশ্বা-
নরীধারণা, বায়বীধারণা ও নভোধারণা সিদ্ধ হইলে নরদেহেই
স্বর্গধামে গমনাগমন করিতে পারা যায়, এবং মনোগতি ও খেচরত্ব
প্রাপ্তি হইয়া থাকে, সন্দেহ নাই ।

পাথিবীধারণা মুদ্রা ।

যতত্বং হরিতালদেশরচিতং ভৌমং লকারান্বিতং ।
বেদাস্ত্রং কমলাসনেন সহিতং কৃৎস্না হৃদি স্থায়িনং ॥
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা স্তম্ভকরী ক্ষিতিজয়াং কুর্য্যদধো ধারণা ॥

ঘেরণসং—

পৃথিবীতত্ত্বের বর্ণ হরিতালের সদৃশ, লকার হইবার বীজ, আকৃতি চতুষ্কোণ এবং ব্রহ্মা ইহার দেবতা । যোগপ্রভাবে এই পৃথ্বী-
তত্ত্বকে হৃদয়াভ্যন্তরে সমুদিত করাইতে হইবে এবং চিত্তের সহিত
ঐ পৃথ্বীতত্ত্বকে হৃদয়ে সংযত করত প্রাণবায়ুকে সমাকর্ষণপূর্বক পঞ্চ-
ঘটিকাকাল পর্য্যন্ত কুস্তকযোগে ধারণা করিবে । ইহাকেই পাথিবী
ধারণা মুদ্রা কহে । ইহার অপর নাম অধোধারণা মুদ্রা । সাধক
ব্যক্তি এই ধারণার অভ্যাস করিলে ইহার প্রভাবে পৃথিবী জয়
করিতে পারেন ।

পাথিবীধারণা মুদ্রার ফল যথা,—

পাথিবীধারণামুদ্রাং যঃ কুরুতি হি নিত্যশঃ ।

মৃত্যুঞ্জয়ঃ স্বয়ং সোহপি স সিদ্ধো বিচরেদুভুবি ॥

যিনি প্রতিদিন এই পাথিবীধারণা মুদ্রার অনুষ্ঠান করেন,
তিনি সাক্ষাৎ মৃত্যুঞ্জয়সদৃশ হন এবং তিনি সিদ্ধ হইয়া ধরাতলে
বিচরণ করেন ।

আন্তসীধারণা যুদ্ভা ।

শঙ্খন্দু প্রতিমঞ্চ কুন্দধবলং তদ্বং কিলালং শুভং ।
তৎপীযুষবকারবীজসহিতং যুক্তং সদা বিষ্ণুনা ॥
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা হুঃসহতাপহরণী শ্রাদান্তসী ধারণা ॥

ঘেরণ্ডসং—

বারিতস্তের বর্ণ শঙ্খ, ইন্দু ও কুন্দপুষ্পের শ্রাব ধবল, বকার
ইহার বীজ, বিষ্ণু ইহার দেবতা । এই জলতন্বে প্রাণবায়ু সমা-
কর্ষণপূর্বক একতানচিত্তে পঞ্চঘটিকাকাল পর্যন্ত কুন্তক করিয়া
ধারণা করিবে । ইহাকেই হুঃসহতাপহরণী আন্তসীযুদ্ভা কহে ।

আন্তসীযুদ্ভার ফল যথা,—

অন্তসীং পরমাং যুদ্ভাং যো জানাতি চ যোগবিৎ ।
জলে চ গভীরে ঘোরে মরণং তস্য নো ভবেৎ ॥

যে যোগজ্ঞ সাধক এই শ্রেষ্ঠা আন্তসীযুদ্ভা পরিজ্ঞাত আছেন,
ভীষণ গভীর জলমধ্যে পতিত হইলেও তাঁহার মৃত্যু হয় না ।

আগ্নেয়ীধারণা যুদ্ভা ।

যজ্ঞাভিস্থিতমিস্রগোপসদৃশং বীজং ত্রিকোণান্বিতং ।
তদ্বং তেজোময়ং প্রদীপ্তমরুণং রুদ্রেণ যৎসিদ্ধিদং ॥
প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-
দেষা কালগভীরভীতিহরণী বৈশ্রানরীধারণা ॥

ঘেরণ্ডসং—

বহ্নিতত্ত্বের স্থান নাভি, ইহার বর্ণ ইন্দ্রগোপকীটসদৃশ রক্তাভ-
রকার ইহার বীজ, আকৃতি ত্রিকোণ এবং ইহার দেবতা রুদ্র ।
এই তত্ত্ব তেজঃপূঞ্জশালী, দীপ্তিমান ও সিদ্ধিদায়ক । এই অগ্নি-
তত্ত্বে একতানচিত্তে পঞ্চঘটিকা-কাল পর্য্যন্ত কুন্তকযোগে প্রাণবায়ু
ধারণ করিবে । ইহাই কালভীতিহরণী আগ্নেয়ী ধারণা । ইহাকে
বৈশ্বানরী ধারণাও বলে ।

আগ্নেয়ীধারণার ফল যথা,—

প্রদীপ্তে জ্বলিতে বহ্নৌ যদি পততি সাধকঃ ।

এতন্মুদ্রাপ্রসাদেন স জীবতি ন মৃত্যুভ্যক্ ॥

সাধক প্রজ্বলিত অগ্নিসম্বোধে নিপতিত হইলেও এই মুদ্রার
প্রভাবে জীবিত থাকিতে পারিবেন, তাঁহাকে কখন মৃত্যুমুখে পতিত
হইতে, হইবে না ।

বায়বীধারণা মুদ্রা ।

যদ্ভিন্নাঙ্গনপুঞ্জসম্মিতমিদং ধূম্রাবভাসং পরং,

তদ্বং সত্বময়ং যকারসহিতং যত্রেশ্বরো দেবতা ।

প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তান্বিতাং ধারয়ে-

দেবা থে গমনং কৰোতি যমিনাং শ্বাবায়বীধারণা ॥

ঘের গুসং—

বায়ুতত্ত্বের বর্ণ মর্দিত অঙ্গন ও ধূম্রের স্তায় রক্ত, যকার
ইহার বীজ এবং দেবতা জিহ্বর । এই তত্ত্ব সত্ত্বগায়ক, এই
বায়ুতত্ত্বে একাগ্রচিত্তে কুন্তকযোগে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণপূর্বক পঞ্চ-

অটিকা-কাল পর্য্যন্ত ধারণা করিলেই বায়বীয়ধারণা মুদ্রা হয় ।

এই মুদ্রাপ্রভাবে সাধক আকাশমার্গে গমন করিতে পারেন ।

বায়বীয়ধারণা মুদ্রার ফল যথা,—

ইয়ন্তু পরমা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ।

বায়ুনা ত্রিযতে নাপি আকাশগতিদায়িনী ॥

এই শ্রেষ্ঠা বায়বীমুদ্রা সাধকের জরা ও মৃত্যু বিনাশ করে ।

এই মুদ্রাপ্রভাবে সাধক কখন বায়ু দ্বারা মৃত্যুগ্রাসে পতিত হয়

না এবং তাহার খেচর-গতি লাভ হইয়া থাকে ।

আকাশীধারণা মুদ্রা ।

যং সিন্ধোর্ব্বরশুদ্ধবারিসদৃশং ব্যোমং পরং ভাসিতং

তদ্বং দেবসদাশিবেন সহিতং বীজং হকারাশ্রিতং ।

প্রাণাংস্তত্র বিলীয় পঞ্চঘটিকাং চিত্তাশ্রিতাং ধারয়ে-

দেষা মোক্ষকবাটভেদনকরী কুর্ধ্যামভোধারণা ॥

গোরক্ষসং—

আকাশতত্ত্বের বর্ণ বিশুদ্ধ সমুদ্রজলের স্থায়, ইহার দেবতা সদাশিব এবং বীজ হকার । এই আকাশতত্ত্বকে যোগপ্রভাবে উদিত করিয়া একতানচিত্তে প্রাণবায়ু সমাকর্ষণপূর্ব্বক পঞ্চঘটিকা কাল পর্য্যন্ত কুম্ভকযোগে ধারণ করিবে । ইহাকে আকাশী ধারণা বা নভোধারণা মুদ্রা কহে । ইহা সাধন করিলে মোক্ষপ্রাপ্তি হয় ।

আকাশীধারণা মুদ্রার ফল যথা,—

আকাশীধারণামুদ্রাং যো বেতি স চ যোগবিৎ ।

ন মৃত্যুর্জায়াতে তস্য প্রলয়ে নাবসীদতি ॥

যে ব্যক্তি আকাশী মুদ্রা পরিজ্ঞাত আছেন, তিনিই পরম যোগজ্ঞ বলিয়া কথিত । তাঁহার কিছুতেই মরণ হয় না এবং তিনি প্রলয়কালেও অবসাদ প্রাপ্ত হন না ।

অশ্বিনী মুদ্রা ।

আকুঞ্চয়েদুদঘারং প্রকাশয়েৎ পুনঃপুনঃ ।

সা ভবেদশ্বিনীমুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥

গৌরক্ষসং—

পুনঃপুনঃ গুহ্যদ্বার আকুঞ্চন ও প্রসারণ করিলেই অশ্বিনী মুদ্রা হয় । এই মুদ্রা সাধকের শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত হইয়াছে ।

অশ্বিনীমুদ্রার ফল যথা,—

অশ্বিনী পরমা মুদ্রা গুহ্যরোগবিনাশিনী ।

বলপুষ্টি করৌ চৈব অকালমরণং হরেৎ ॥

এই অশ্বিনীমুদ্রা অতীব শ্রেষ্ঠা । ইহার প্রসাদে সাধকের গুহ্য-রোগ বিনষ্ট হয়, ইহা বল ও পুষ্টিসাধন করে এবং ইহার অনুষ্ঠান দ্বারা অকালমৃত্যু বিদূরিত হয় ।

পাশিনী মুদ্রা ।

কণ্ঠপৃষ্ঠে ক্ষিপেৎ পাদৌ পাশবদ্ধূঢ়বন্ধনং ।

সা এব পাশিনী মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী ॥

গৌরক্ষসং—

কণ্ঠের পৃষ্ঠভাগে পদদ্বয় উৎক্লিপ্ত করিয়া পাশের স্থান দৃঢ়রূপে কণ্ঠদেশকে বন্ধন করিবে। ইহাকে পাশিনী মুদ্রা বলে। এই মুদ্রা শক্তিপ্রবোধকারিণী বলিয়া কথিত।

পাশিনী মুদ্রার ফল যথা,—

পাশিনী মহতী মুদ্রা বলপুষ্টিবিধায়িনী ।

সাধনীয়। প্রযত্নেন সাধকৈঃ সিদ্ধিকাক্ষিভিঃ ॥

এই শ্রেষ্ঠা পাশিনী মুদ্রা বল ও পুষ্টি বিধান করে, সুতরাং সিদ্ধিকামী সাধকগণ যত্নপূর্বক ইহার সাধন করিবেন।

কাকী মুদ্রা ।

কাকচক্ষুবদাশ্চেন পিবেদ্বায়ুং শনৈঃ শনৈঃ ।

কাকীমুদ্রা ভবেদেষা সর্বরোগবিনাশিনী ॥

গোরক্ষসং—

সাধক স্বীয় মুখ কাকচক্ষুর স্থায় করিয়া ধীরে ধীরে কায় পান করিবে। ইহাকেই কাকী মুদ্রা কহে। এই মুদ্রা সর্বরোগ-বিনাশকারিণী।

কাকী মুদ্রার ফল যথা,—

কাকী মুদ্রা পরা মুদ্রা সর্বতন্ত্রেষু গোপিতা ।

অশ্রাঃ প্রসাদমাত্রেণ কাকবৎ নিরোগী ভবেৎ ॥

এই পরম শ্রেষ্ঠা কাকী মুদ্রা সকল তন্ত্রেই গোপনীয় বলিয়া কথিত আছে। ইহার প্রসাদমাত্রে কাকের স্থায় নিরোগী হওয়া যায়।

মাতঙ্গিনী মুদ্রা ।

কণ্ঠমগ্জলে স্থিতা নাসাভ্যাং জলমাহরেৎ ।

মুখান্নির্গময়েৎ পশ্চাৎ পুনর্বক্তেৎ চাহরেৎ ॥

নাসাভ্যাং রেচয়েৎ পশ্চাৎ কুৰ্যাদেবং পুনঃপুনঃ ।

মাতঙ্গিনী পরা মুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥

ঘেরণ্ডমঃ—

কণ্ঠপ্রমাণ জলে নিমগ্ন হইয়া অগ্রে উভয় নাসিকা দ্বারা জল লইয়া মুখ দ্বারা বিনিষ্কাশ্য করিয়া ফেলিবে । পরে আবার মুখ দিয়া জল লইয়া নাসিকা দ্বারা নিষ্কাশ্য করিতে হইবে । পুনঃপুনঃ এই প্রকার আচরণ করিলেই মাতঙ্গিনী মুদ্রা হয় । এই মুদ্রা-প্রভাবে সাধকের জরা ও মৃত্যু বিনষ্ট হইয়া থাকে ।

মাতঙ্গিনী মুদ্রার ফল যথা,—

বিরলে নির্জনে দেশে স্থিতা চৈকাগ্রমানসঃ ।

কুৰ্য্যান্মাতঙ্গিনীং মুদ্রাং মাতঙ্গ ইব জায়তে ॥

যত্র যত্র স্থিতো যোগী মুখ মত্যন্তমশ্নুতে ।

তস্মাৎ সর্বপ্রযত্নেন সাধয়েৎ মুদ্রিকাং পরাং ॥

সাধক নির্জনদেশে উপবিষ্ট হইয়া একাগ্রচিত্তে এই মাতঙ্গিনী মুদ্রার অনুষ্ঠান করিবে । এই মুদ্রার অনুষ্ঠান দ্বারা সাধকের হস্তীর শ্রায় বলাধান হয় । সাধক যে কোন স্থানেই অবস্থান করুন না কেন, এই মুদ্রার প্রসাদে পরম মুখ লাভ হইয়া থাকে । সুতরাং সর্বপ্রযত্নে এই পরম মুদ্রার সাধন করিবে ।

ভুজঙ্গিনী মুদ্রা ।

বক্ত্রং কিঞ্চিৎ স্প্রসার্য চানিলং গলয়া পিবেৎ ।

সা ভবেদ্ভুজগীমুদ্রা জরামৃত্যুবিনাশিনী ॥

ঘেরণ্ডসং—

মুখ কিঞ্চিৎ প্রসারিত করিয়া গলদেশ দ্বারা বায়ু পান করিবে ।
ইহাকেই ভুজঙ্গিনী মুদ্রা বলে । এই মুদ্রা জরা ও মৃত্যু-বিনাশিনী ।

ভুজঙ্গিনী মুদ্রার ফল বথা,—

যাবচ্চ উদরে রোগমজীর্ণাদি বিশেষতঃ ।

তৎসর্বং নাশয়েদাশু যত্র মুদ্রা ভুজঙ্গিনী, ॥

ঘেরণ্ডসং—

উদর মধ্যে অজীর্ণাদি যে কোন পীড়া বিদ্যমান থাকুক না
কেন, এই ভুজঙ্গিনী মুদ্রার প্রভাবে আশু তাহা বিনষ্ট হয় ।

দ্বিতীয় স্তবক ।

—:~:—

নাড়ী-শুদ্ধির উপায় ।

পূর্বে প্রাণায়ামের কথা বলা হইয়াছে; কিন্তু প্রাণায়াম অভ্যাস করিতে হইলে নাড়ীশুদ্ধি করিতে হয়। নাড়ীশুদ্ধি না হইলে প্রাণায়াম শিখা করা যাইতে পারে না। এই জন্তই শ্রীগণেশ্বর মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

মলাকলাশ্চ নাড়ীষু মারুতো নৈব গচ্ছতি ।

প্রাণায়ামঃ কথং সিদ্ধঃ তত্তজ্ঞানং কথং ভবেৎ ॥

মলাকুল নাড়ীসমূহের মধ্যে বায়ু স্ফটিকরূপে প্রবাহিত হইতে পারে না; সুতরাং প্রাণায়াম সাধন কিরূপে হইবে? এবং কি প্রকারেই বা তত্তজ্ঞানের উদয় হইবে?

মহাত্মা ঘেরঙও বলিয়াছেন,—

“তস্মাদাদৌ নাড়ীশুদ্ধিং প্রাণায়ামং ততোহভ্যাসেৎ”

অর্থাৎ এই জন্তই প্রথমে নাড়ী শুদ্ধি করিয়া পরে প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

নাড়ীশুদ্ধি দুই প্রকার;—সমস্ত ও নির্দিষ্ট। বীজমন্ত্র দ্বারা যে নাড়ী শুদ্ধি করা যায়, তাহার নাম সমস্ত এবং ধৌতিকমন্ত্র

হাবা যে নাড়ীশুদ্ধি হয় তাহাকে নির্মল নাড়ীশুদ্ধি বলে । যথা,—

নাড়ীশুদ্ধির্বিধা প্রোক্তা সমনুর্নির্মলুস্তথা ।

বীজেন সমনুং কুর্য্যান্নির্মলুং ধৌতকর্মাণ ॥

গোরক্ষসং—

ইতঃপূর্বে ষট্ কর্মাধ্যায়ে ধৌতিকার্য্য বলা হইয়াছে । এইরূপ সমনুনাড়ীশুদ্ধির বিষয়ই কীর্তিত হইবে । কি প্রকার আয়তনে উপবিষ্ট হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করিবে ; তাহা কথিত হইতেছে ।

গোরক্ষনাথ বলেন,—

কুশাসনে যুগাজিনে ব্যাঘ্রাজিনে চ কন্বলে ।

শূলাসনে সমাসীনঃ প্রাণ্ডমুখো বাপুদণ্ডমুখঃ ।

নাড়ীশুদ্ধিং সমাসাচ্চ প্রাণায়ামং সমভ্যাসেৎ ॥

সাধক কুশাসন, যুগচন্দ্র বা ব্যাঘ্রচন্দ্র, কন্বল কিম্বা শূলাসনে (যুতিকাসনে) পূর্বাশ্বে বা উত্তরাশ্বে উপবিষ্ট হইয়া নাড়ীশুদ্ধি করত তৎপরে প্রাণায়াম সাধন করিতে শিক্ষা করিবে ।

উপবিষ্টাসনে যোগী পাদে চৈকাগ্রমানসঃ ।

চক্ষ্রেণ পূরয়েৎ বায়ুং বীজং বোড়শকৈঃ স্তব্ধীঃ ॥

চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ কুন্তকেনৈব ধারয়েৎ ।

ষাট্রিংশমাত্রয়া বায়ুং সূর্য্যনাভ্যা চ রেচয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

ধীমান্ সাধক পদ্মাসনে উপবিষ্ট হইয়া একতানচিত্তে চন্দ্রবীজ
(ঠং) ষোড়শবার জপ দ্বারা বায়ুকে পূরণ করিবে, পরে
উক্ত বীজ চতুঃষষ্টিবার জপ দ্বারা কুন্তক করিয়া, তৎপর ঐ বীজ
দ্বাত্রিংশদ্বার জপ করত সূর্য্যনাড়ী (দক্ষিণ নাসিকা) দ্বারা বায়ু
রেচন করিবে ।

নাভিমূলানলং ধ্যায়েন্তেজোহবনী সমায়ুতং ।

বহুবীজ ষোড়শেন সূর্য্যনড্যা চ পূরয়েৎ ॥

চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ কুন্তকেনৈব ধারয়েৎ ।

দ্বাত্রিংশমাত্রয়া বায়ুং শশিনাড্যা চ রেচয়েৎ ॥

গৌরঙ্গসং—

নাভিমূল বহ্নিতত্ত্বের স্থান । যোগবলে সেই নাভিমূল হইতে
অগ্নিতত্ত্বকে সমুৎপাদিত করিয়া পৃথিবীতত্ত্বকে ঐ অগ্নিতত্ত্বের সাঙ্গলিত
করত চিত্তা করিতে হইবে । পরে ষোড়শমাত্রায় বহুবীজ (ঠং)
জপ করত দক্ষিণ নাসিকার বায়ু পূরণ করিবে । এই রূপ চতুঃ-
ষষ্টি বার উক্ত বীজ জপদ্বারা কুন্তক করিয়া বায়ু ধারণপূর্ব্বক
দ্বাত্রিংশদ্বার উক্ত বীজ জপ করিয়া বাম নাসিকা দ্বারা ঐ
বায়ু রেচন করিবে ।

নাসাগ্রে শৃঙ্গদৃগ্‌বিন্মং ধ্যাত্বা জ্যোৎস্নাসমম্বিতং ।

ঠং বীজং ষোড়শেনৈব ইডয়া পূরয়েন্মরুৎ ॥

চতুঃষষ্ঠ্যা মাত্রয়া চ বং-বীজে নৈব ধারয়েৎ ॥

অমৃতং প্লাবিতং ধ্যানত্বা নাড়ীধৌতং বিভাবয়েৎ ।

লকারেণ দ্বাত্রিংশেন দৃঢ়ং ভাব্যং বিরেচয়েৎ ॥

গোরক্ষসং—

অতঃপর নাসিকার অগ্রভাগে জ্যোৎস্নাসমাম্বিত চন্দ্রবিশ্বের ধ্যান করত 'ঊঃ' এই বীজ ষোড়শবার জপ দ্বারা বাম নাসিকার বায়ু আপূরণ করিবে। পরে 'বঃ' এই বরুণবীজ চতুঃষষ্টিমাত্রায় জপ করিয়া সূক্ষ্ম নাড়ীতে কুন্তকযোগে বায়ু ধারণ করিতে হইবে। অনন্তর এই প্রকার চিন্তা করিতে হইবে যে,--নাসিকার অগ্রদেশস্থ চন্দ্রবিশ্ব হইতে যে অমৃতধারা বিগলিত হইতেছে, তদ্বারা শরীরস্থ যাবতীয় নাড়ী ধৌত হইয়া যাইতেছে। এই প্রকার ধ্যান করিয়া 'লঃ' এই পৃথ্বী-বীজ দ্বাত্রিংশমাত্রায় জপ করিয়া দক্ষিণ নাসিকা দ্বারা সেই পূরিত বায়ু রেচন করিবে।

এবম্বিধাং নাড়ীশুদ্ধিং কৃত্বা নাড়ীং বিশোধয়েৎ ।

দৃঢ়ো ভূত্বাসনং কৃত্বা প্রাণায়ামং সমাচরেৎ ॥

গোরক্ষসং—

এই রূপে নাড়ীশুদ্ধি করিয়া দৃঢ়ভাবে আসনে উপবিষ্ট হইয়া প্রাণায়াম অভ্যাস করিবে।

তৃতীয় স্তবক ।

—*::*—

রোগশান্তির উপায় ।

অনেক সময় দেখা যায় যোগাভ্যাস করিতে প্রবৃত্ত হইলেই নানা প্রকার রোগ আসিয়া দেহকে আশ্রয় করে ; দেহ রোগাক্রান্ত হইয়া অকর্মণ্য হয়, কোন কার্য্য করিবার আর শক্তি থাকে না । অতরাং যোগাভ্যাসকালে বাহ্যতে দেহ রোগাক্রান্ত না হইতে পারে, তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখা সুবুদ্ধি যোগীর অবশ্য কর্তব্য । তাই এইস্থলে রোগশান্তির উপায় লিখিত হইতেছে । শিবসংহিতাতে লিখিত হইয়াছে যে,—

রসনাং তালুমূলে ঘঃ স্থাপয়িত্বা বিচক্ষণঃ ।

পিবেৎ প্রাণানিলং তস্মৈ রোগাণাং সংক্ষয়োভবেৎ ॥

‘যে সুবুদ্ধিমান্ সাধক তালুমূলে জিহ্বা রাখিয়া প্রাণবায়ু পান করিবেন;—অর্থাৎ মুখ দ্বারা বিগুহ্ব বায়ু আকর্ষণ করত নাসিকা দ্বারা রেচন করিবেন, তাঁহার সর্ব্বপ্রকার রোগ বিনষ্ট হইবে ।

কাকচক্ষুঃ পিবেদ্বায়ুং শীতলং বা বিচক্ষণঃ ।

প্রাণাপানবিধানজ্ঞঃ স ভবেন্মুক্তিভাজনঃ ॥

সরসং ঘঃ পিবেদ্বায়ুং প্রত্যহং বিধিনা সুধীঃ ।

নশ্যন্তি যোগিনস্তস্মৈ শ্রমদাহজ্বরাময়াঃ ॥

গৌরক্ষসং—

প্রাণাপানবিধানজ্ঞ যোগী যদি কাকচক্ষু দ্বারা—অর্থাৎ জিহ্বা ও ওষ্ঠাধর কাকচক্ষুর স্থান করিয়া তদ্বারা শীতল বিশুদ্ধ বায়ু পান করেন, তবে তিনি উপস্থিত রোগ হইতে মুক্ত হইতে পারেন । যে ধীমান সাধক উক্ত বিধানমতে প্রতিদিন বিশুদ্ধ সরস (জনৌষ বাষ্পমিশ্রিত) বায়ু পান করিবেন, তাঁহার শ্রমজ্বর, দাহজ্বর ও অগ্ন্যান্ত পীড়া বিদূরিত হইবে ।

কাকচক্ষু। পিবেদ্বায়ুং সন্ধ্যায়োরুভয়োরপি ।

কুণ্ডলিন্যা মুখে ধ্যাত্বা ক্ষয়রোগস্য শান্তয়ে ॥

গোরক্ষসং—

কোন যোগাভ্যাসীর ক্ষয়রোগ হইলে তিনি তাহা শান্তির জন্য “কুণ্ডলিনীর মুখে আছতি প্রদত্ত হইতেছে” এইরূপ চিন্তা করিয়া প্রভাতে ও সন্ধ্যাকালে কাকচক্ষুবৎ মুখদ্বারা বিশুদ্ধ বায়ু পান করিবেন ; তাহা হইলেই তিনি রোগমুক্ত হইতে পারিবেন ।

রসনামূৰ্দ্ধগাং কৃত্বা ক্ষণাৰ্দ্ধং যদি তিষ্ঠতি ।

ক্ষণেন মুচ্যতে যোগী ব্যাধিমৃত্যুজ্বরাদিভিঃ ॥

গোরক্ষসং—

যোগী ক্ষণাৰ্দ্ধকাল রসনা উৰ্দ্ধগামিনী করিয়া (বায়ু আকর্ষণ-পূর্বক) অবস্থান করিলে, আশু ব্যাধি, জ্বর ও মৃত্যু হইতে মুক্ত হইতে পারেন ।

চতুর্থ স্তবক ।

—*~*~*~*~—

সাধকচতুষ্টয় কথন ।

প্রথমখণ্ডে দ্বিতীয় স্তবকে কথিত হইয়াছে যে,—মন্ত্রযোগ, ঠা-
যোগ, লমগোগ ও বাজযোগভেদে যোগ চারি প্রকার । শাস্ত্রে
~~এই~~ চতুর্বিধ যোগেরও চারিপ্রকার অধিকারী সাধক নির্দিষ্ট করি-
য়াছেন । সুতরাং অভিজ্ঞ গুরু ও শাস্ত্রানুসারে অধিকারী নির্দেশ
করিয়া যোগ শিক্ষা দিবেন । শাস্ত্রবাক্য যথা,—

চতুর্ধা সাধকো জ্ঞেয়ো মূঢ়মধ্যাধিমাত্রকঃ ।

অধিমাত্রতমঃ শ্রেষ্ঠো ভবাক্কৌ লজ্জনক্ষমঃ ॥

শিবসং—

সাধক চারিপ্রকার জানিবে । যথা,—মূঢ়সাধক, মধ্যসাধক,
অধিমাত্রসাধক ও অধিনাত্রতম সাধক । এই চতুর্বিধ সাধকের
মধ্যে অধিমাত্রতম সাধকই সর্বশ্রেষ্ঠ এবং আশু ভবসমুদ্র-লজ্জনে
সক্ষম ।

মূঢ়সাধকের লক্ষণ ও অধিকার ।

মন্দোৎসাহী স্তম্ভমূঢ়ো ব্যাধিস্বেদা গুরুদুষকঃ ।

লোভী পাপমতিশৈচর বহ্বাশী বনিতাশ্রয়ঃ ।

চপলঃ কাতরো রোগী পরাধীনোহতিনিষ্ঠুরঃ ।

মন্দাচারো মন্দবীর্যো জ্ঞাতব্যো মূঢ়সাধকঃ ॥

শিবসং—

যিনি মন্দোৎসাহী (সামান্য উৎসাহযুক্ত), স্তব্ধ (প্রতিভা-
হীন), রোগগ্রস্ত, গুরুদুষক—অর্থাৎ যিনি গুরুর কার্যাদিতে দোষা-
রোপ বা গুরুনিন্দা করেন, লোভী, পাপকার্য্যাসক্ত, বহুভোজনশীল,
দ্বীজিত, চপল, পরিশ্রমে কাতর, রোগী, পরাধীন, অতিনিষ্ঠুর,
মন্দাচার বা মন্দবীৰ্য্য, তাঁহাকে যুগ্মসাধক বলিয়া জানিবে ।

দ্বাদশাদে ভবেৎ সিদ্ধিরেতশ্চ যত্নতঃ পরম্ ।

মন্ত্রযোগাধিকারী স জ্ঞাতব্যো গুরুণা ধ্রুবম্ ॥

শিবসং—

এই যুগ্মসাধক যত্নসহকারে অনুষ্ঠান করিলেও, দ্বাদশবৎসরে
সিদ্ধ হইয়া থাকে । গুরুর জানা উচিত যে, এই প্রকার যুগ্ম-
সাধক মন্ত্রযোগেরই অধিকারী ।

মধ্যসাধকের লক্ষণ ও অধিকার ।

সমবুদ্ধিঃ ক্রমায়ুক্তঃ পুণ্যাকাঙ্ক্ষী প্রিয়স্বদঃ ॥

মধ্যম্ভঃ সর্বকার্য্যেষু সামান্যঃ স্তান্ন সংশয়ঃ ॥

শিবসং—

যিনি সমবুদ্ধি—অর্থাৎ ঘাঁহার বুদ্ধি তাদৃশ তীক্ষ্ণও নহে, তাদৃশ
যুগ্মও নহে, যিনি ক্রমান্বিত, যিনি পুণ্য ইচ্ছা করেন, যিনি প্রিয়-
বাদী ও কোন কার্য্যেই লিপ্ত নহেন, তাঁহাকেই সামান্য সাধক
বা মধ্যসাধক বলে ; ইহাতে সংশয় নাই ।

এতজ্জ্ঞানৈব গুরুভির্দীয়তে যুক্তিতো লয়ঃ ॥

শিবসং—

গুরুদিগের কর্তব্য এই যে, পরীক্ষা দ্বারা জ্ঞাত হইয়া যুক্তি অনুসারে ঈদৃশ ব্যক্তিকে লয়যোগ প্রদান করেন।

অধিমাাত্র-সাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

স্থিরবুদ্ধির্যে যুক্তঃ স্বাধীনো বীর্যবানপি।

মহাশয়ো দয়া যুক্তঃ ক্ষমাবান্ সত্যবানপি ॥

- শূরো লয়স্ত্র শ্রদ্ধাবান্ গুরুপাদাজপূজকঃ।

যোগাভ্যাসরতশ্চৈব জ্ঞাতব্যশ্চাধিমাাত্রকঃ ॥

শিবসং—

যিনি স্থিরবুদ্ধিসম্পন্ন, লয়সাধনে নিরত, স্বাধীন, বীর্যবান, মহাশয়, দয়াশীল, ক্ষমাবান্ সত্যনিষ্ঠ, শূর, লয়যোগে শ্রদ্ধাবান্, গুরুর পাদপদ্ম-পূজা পরায়ণ ও যোগাভ্যাসে সর্বদা নিরত, তাদৃশ ব্যক্তিকে অধিমাাত্রসাধক বলিয়া জানিবে।

এতশ্চ সিদ্ধিঃ ষড়্ বর্ষৈর্ভবেদভ্যাসযোগতঃ।

এতস্মৈ দায়তে ধীরৈর্হঠযোগশ্চ সাস্ত্রকঃ ॥

শিবসং—

ঈদৃশ ব্যক্তি যোগাভ্যাস করিলে, ছয় বৎসর মধ্যে সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন। ঈদৃশ শিষ্যকে সাস্ত্রোপাদ্ধ হঠযোগ প্রদান করা বিচক্ষণ গুরুর কর্তব্য।

অধিমাাত্রতম সাধকের লক্ষণ ও অধিকার।

মহাবীর্যান্নিতোৎসাহী মনোজ্ঞঃ শৌর্যবানপি ॥

শান্তজ্ঞোহভ্যাসশীলশ্চ নির্যোহশ্চ নিরাকুলঃ।

নবযৌবনসম্পন্নো মিতাহারী জিতেन्द्रিয়ঃ ।

নির্ভয়শ্চ শুচিদক্ষো দাতা সৰ্বজনাপ্রিয়ঃ ॥

অধিকারী স্থিরো ধীমান্ যথেষ্টাবস্থিতঃ ক্রমী ।

সুশীলো ধৰ্ম্মচারী চ গুপ্তচেষ্ঠঃ প্রিয়ম্বদঃ ॥

শিবসং—

যিনি মহাবীৰ্য্য ও মহোৎসাহসম্পন্ন, যিনি মনোজ্ঞ, শৌর্য্যশালী, শাস্ত্রজ্ঞ, অভ্যাসশীল, মোহরহিত, নিরাকুল, নবযৌবনসম্পন্ন, মিতাহারী, জিতেन्द्रিয়, নির্ভীক, বিগুণ্ণাচারী, সুদক্ষ, দাতা, সৰ্বজনের প্রতি অনুরক্ত, সৰ্ববিষয়ে অধিকারী, স্থিরচিত্ত, ধীমান্, যথেষ্ট-স্থানাবস্থিত, ক্রমাযুক্ত, সুশীল, ধৰ্ম্মনিষ্ঠ, গুপ্তচেষ্ঠ ও প্রিয়ম্বদ ।

শান্তো বিশ্বাসসম্পন্নো দেবত-গুরুপূজকঃ ।

জনসঙ্গবিরক্তশ্চ মহাব্যাধিবিবর্জিতঃ ।

অধিমাত্রো ব্রতজ্ঞশ্চ সৰ্বযোগস্য সাধকঃ ॥

শিবসং—

যিনি শান্ত, বিশ্বাসসম্পন্ন, দেবতা ও গুরুপূজাতে রত, জন-সঙ্গবিরত, মহাব্যাধিহীন, অধিমাত্র —অর্থাৎ সকল বিষয়েই সকলের অগ্রসর এবং ব্রতজ্ঞ, তাঁহাকেই অধিমাত্রসাধক বলে । ঈদৃশ সাধক সৰ্বপ্রকার যোগ সাধনেই সমর্থ ।

ত্রিভিঃ সম্বৎসরৈঃ সিদ্ধিরেতস্য স্থানং সংশয়ঃ ।

সৰ্বযোগাধিকারী স নাত্র কার্য্যবিচারণা ॥

শিবসং—

ঈদৃশ সাধক তিন বৎসরের মধ্যেই সিদ্ধিলাভ করিতে পারেন, ইহাতে সংশয় নাই। এইরূপ সাধক সকল প্রকার যোগেরই অধিকারী, এবিষয়ে কোনরূপ বিচারেরই আবশ্যক নাই।

প্রকীর্ণাংশ ।

—*—

আত্মোদ্ধার বা মুক্তির উপায় ।

আত্মোদ্ধার বা মুক্তির উপায় চিন্তা করিতে প্রবর্ত হইলে ইহাই প্রতীত হয় যে, আত্মা অবিচ্ছিন্ন অহং উপাধি দ্বারা জীবরূপে বদ্ধ আছেন বলিয়া মুক্তি কামনা করিতেছেন। সুতরাং ঐ অবিচ্ছিন্ন অহং উপাধিরূপ মোহজালের লোপ করিতে পারিলেই আত্মার উদ্ধার বা মুক্তি হইবে।

ঋষিগণ সংশয়ান্বিত হইয়া যোগী যাজ্ঞবল্ক্যকে আত্মোদ্ধারের বিষয় জিজ্ঞাসা করাতে তিনি বলিয়াছিলেন যে,—“মোহজালসমপাশ্বেহ পুরুষো দৃশ্যতে হি যঃ”—অর্থাৎ যে ব্যক্তি অবিচ্ছিন্নরূপ মোহজাল হইতে পরিমুক্ত হন, তিনিই পরম পুরুষ আত্মাকে দর্শন করিতে পারেন।

পূজ্যপাদ শ্রীধরস্বামী বলিয়াছেন,—“অতো বিষয়াশক্তিত্যাগে মোক্ষং, তদাসক্তৌ চ বন্ধং পর্যালোচ্য রাগাদিস্বভাবং ত্যজেৎ ॥” অর্থাৎ—বিষয়াশক্তি পরিত্যাগ করার নাম মোক্ষ, আর বিষয়ে আসক্তি প্রয়োগ করার নাম বন্ধন; এইরূপ পর্যালোচনা করিয়া রাগাদি স্বভাবকে পরিত্যাগ করাকেই আত্মাকে উদ্ধার করা বলে।

মহাত্মা শঙ্করাচার্য্যও বলিয়াছেন,—“বন্ধো হি কঃ ? যো বিষয়া-
নুরাগঃ” — বন্ধু কাহাকে বলে ? বিষয়ভোগে মনের যে অনুরাগ
তাহার নাম বন্ধন। আর বলিয়াছেন,—“কো বা বিমুক্তিঃ ?” মুক্তি
কাহাকে বলে ? “বিষয়ে বিরক্তিঃ”— বিষয়ে বিরক্তি হওয়ার নামই
মুক্তি।

ইহা দ্বারা বুঝা যাইতেছে যে, বিবেকবুদ্ধি হেতু আত্মাতে
তত্ত্বজ্ঞানের উদয় হইলে যে ব্রহ্মৈকত্ব ভাবে আত্মার সংস্থিতি হয়
তাহারই নাম—আত্মোদ্ধার।

এখন দেখা যাউক, ঐ অবিচ্ছিন্নকল্পিত অহং উপাধির বিলোপ
কিভাবে হইতে পারে।

শাস্ত্রীয় উপদেশ অনুসারে বুঝাযাইতেছে, তত্ত্বজ্ঞান দ্বারাই
অবিচ্ছিন্নকল্পিত অহং উপাধির বিলোপ হইতে পারে। কিন্তু বিব-
য়াসক্তি পরিত্যাগ ভিন্ন তত্ত্বজ্ঞান লাভের আর উপায়ান্তর নাই।

বিষয়াশক্তি পরিত্যাগ করিয়া তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিতে হইলে
অগ্রে যে সকল কার্য্য সাধন করিতে হয় তাহারই অনুষ্ঠান
সর্ব্বাগ্রে কর্তব্য ; অতীত কার্য্য সাধনে সক্ষম হওয়া যায় না।
কেন না, যে কার্য্যে যাহার অধিকার নাই, সে কার্য্য কখনই
তাহার দ্বারা সম্পন্ন হইতে পারে না। বিবেকচূড়ামণি নামক
গ্রন্থে মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

অধিকারিণমাশান্তে ফলসিদ্ধির্বিবেশেষতঃ ।

উপায়ঃ দেশকালাত্মাঃ সত্যস্মিন্ সহকারিণঃ ॥

অর্থাৎ ফলসিদ্ধি হওয়া বিশেষরূপে অধিকারীকে অপেক্ষা
করে ; কারণ সহকারিরূপে যে দেশ কালাদি উপায় তৎসমস্তই

অধিকারীকে আশ্রয় করিয়া থাকে । প্রত্যুত অধিকারী না হইলে কেবল দেশ কালাদি উপায় বিহ্বলভাবে কি ফল হইতে পারে ?

ইহা দ্বারা বুঝা গেল যে অধিকারী না হইয়া আত্মোদ্ধারের চেষ্টা করা বৃথা । সাধন ব্যতীত কখনই তত্ত্বজ্ঞানে অধিকার জন্মে না । বিচাররূপা সাধন কার্যের দ্বারা অবিচাররূপ অজ্ঞানের নাশ হইলে তবে তত্ত্বজ্ঞানে অধিকারী হওয়া যায় ; পরে ঐ তত্ত্বজ্ঞানের দ্বারা মোক্ষলাভে অধিকার জন্মে । সাধন বা ক্রিয়াযোগ জ্ঞান-যোগের সাধক ।

এই জন্তই বিষ্ণুপুরাণে বলিয়াছেন,—

“কর্মযোগং বিনাজ্ঞানং কশ্চিচ্চিন্বেব দৃশ্যতে ।”

অর্থাৎ কর্মযোগ ব্যতীত কোন ব্যক্তির জ্ঞান জন্মিয়াছে. এই রূপ দেখা যায় না ।

মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য ও বিবেকচূড়ামণি গ্রন্থে বলিয়াছেন ;—

সাধনান্যত্র চত্বারি কথিতানি মনীষিভিঃ ।

যেষু সৎস্বৈব মন্নিষ্ঠা যদভাবে ন সিধ্যতি ॥

অর্থাৎ মনীষিগণ বলিয়া থাকেন যে, ‘সাধক চতুর্বিধ, সাধন-সম্পন্ন হইলে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করিতে পারেন ; তদভাবে সিদ্ধির ও অভাব হইয়া থাকে ।

এই জন্তই শাস্ত্রকারগণ ক্রিয়াযোগরূপ তপশ্চরণ করিতে উপদেশ প্রদান করিয়াছেন । যথা —

তপশ্চা প্রাপ্যতে সত্ত্বং সত্ত্বাৎ সংপ্রাপ্যতে মনঃ ।

মনসা প্রাপ্যতে দ্বাত্মা দ্বাত্মাপ্তা ন নিবর্ততে ॥

নৈত্রেয় উপনিষৎ ।

অর্থাৎ তপস্যা দ্বারা মন, মস্তিষ্ক দ্বারা মন, মনের দ্বারা আত্মাকে
পাওয়া যায় । আত্মা প্রাপ্ত হইলে মুক্তি—অর্থাৎ বিষয়াক্রমরূপ
মোহতর সংসারে যাতায়াত নিবৃত্তি হয় ।

তপস্যা ব্যতীত কেবল শাস্ত্রদৃষ্ট জ্ঞানের দ্বারা আত্মসাক্ষাৎকার
লাভ করা যাইতে পারে না । কেন না, শাস্ত্র বলেন ;—

নাবিরতো দুশ্চরিতাশ্চাশান্তো নাসমাহিতঃ ।

নাশান্তমনসো বাপি প্রজ্ঞানেনৈনমাপ্নুয়াৎ ॥

কঠোপনিষৎ ।

যে ব্যক্তি দুষ্কর্ম হইতে বিরত হয় নাই, যাহার ইন্দ্রিয় সংযম
হয় নাই, চিত্ত স্থির হয় নাই, যাহার সকাম কর্ম পরিগম্যাপ্তে
ভোগেচ্ছা রহিত হয় নাই, সে ব্যক্তি কেবল শাস্ত্রদৃষ্ট জ্ঞানের দ্বারা
আত্মাকে প্রাপ্ত লইতে পারে না ।

গীতাতে শ্রীভগবানও বলিয়াছেন,—

ন কর্মণামনারস্তান্নৈককর্মং পুরুষোহশ্বতঃ ।

ন চ সন্ন্যাসনাদেব সিদ্ধিং সমধিগচ্ছতি ॥

অর্থাৎ পুরুষ কর্মানুষ্ঠান না করিলে তত্ত্বজ্ঞান প্রাপ্ত হয় না ।
জ্ঞান ব্যতীত কেবল সন্ন্যাস দ্বারা মোক্ষ লাভের সম্ভাবনা নাই ।

কঠোপনিষদে আরও বলিয়াছেন,—

নায়মাত্মা প্রবচনেন লভ্যো

ন মেধয়া ন বহুধা শ্রুতেন ॥

যমৈবৈষ ব্রহ্মতে তেন লভ্যঃ ।

তস্মৈষ আত্মা ব্রহ্মতে তনুং স্বাম্ ॥

বেদাদি শাস্ত্রালোচনা বা বাকপাণ্ডিত্যের দ্বারা আত্মাকে লাভ করা যায় না ; পুনঃ পুনঃ শাস্ত্রাভ্যাস দ্বারাও আত্মা বিজ্ঞাত হন না এবং নিরন্তর একান্তমনে বেদার্থ শ্রবণ করিলেও আত্মাকে জানা যায় না । যে ব্যক্তি আত্মতত্ত্ব পরিজ্ঞানে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া অবচলিত অধ্যবসায় সহকারে সাধন কার্যে যত্ন করেন, তিনিই আত্মাকে জ্ঞাত হইতে পারেন । নিয়ত আত্মানুসন্ধানে তৎপর হইলে আত্মা তাহার নিকট স্থায়ী স্বরূপ প্রকাশ করেন । সাধক সেই জ্ঞানবলে আত্মতত্ত্ব নির্ণয় করিতে পারেন ; তদ্বিন্ন অথ্য উপায়ে আত্মাকে জানা যাইতে পারে না ।

ইহা দ্বারা সিদ্ধান্তিত হইল যে, আত্মোদ্ধারকার্যে ক্ষমতাবান হইতে হইলে সর্বপ্রথমে সাধনকার্যের দ্বারা চিত্তের জড়তা বিদূরিত করিয়া জ্ঞানাদিকার লাভ করিতে হয় ; পশ্চাৎ সেই জ্ঞান দ্বারা মুক্তি লাভ হইয়া থাকে ।

যদ বল, যে মুক্তির কারণ জ্ঞান ; সেই জ্ঞান যদি শাস্ত্রাভ্যাস দ্বারা লাভ করা যায়, তবে মুক্তি না হইবে কেন ? সত্য বটে, কিন্তু একথার উত্তরে ইহাই বক্তব্য যে, শাস্ত্রান্ধীও জ্ঞান অসিদ্ধ ।— অর্থাৎ শাস্ত্রে যাহা বর্ণিত আছে, তাহা স্বয়ং সিদ্ধ হইলেও গৃহীতার পক্ষে সিদ্ধ নহে । কেননা, গৃহীতা ইচ্ছা করিলে উহা সিদ্ধ বলিয়া গ্রহণ করিতেও পারে, নাও করিতে পারে ; গৃহীতার মনে বিশ্বাস হইতেও পারে, নাও হইতে পারে । পরন্তু এমনও হইতে পারে যে, অথ্য যাহা সিদ্ধ বলিয়া গ্রহণ করিলাম, কল্য তাহা ভ্রম বলিয়া পরিত্যাগ করিতে হইল ।

এই বিষয়ের একটি উদাহরণ দেওয়া যাইতেছে ।—মনে কর দীর্ঘকাল গুরু নিকট শাস্ত্রাভ্যাস করিয়া বিশিষ্টরূপে বিদ্যা ও

জ্ঞান লাভ করা হইল । তৎপর কোন বিদ্যার্থী ও জ্ঞানী ব্যক্তি এমন একটি সংশয় উপস্থিত করিয়া দিলেন যে, তদ্বারা নিজের সংশয় উপস্থিত হইল ; অথবা এমন প্রমাণ প্রয়োগ করিয়া দিলেন যে, তাহাতে নিজের সংশয়িত জ্ঞানের মূলে কুঠারাঘাত পড়িল ;— দীর্ঘকালের অধ্যয়নরূত জ্ঞান আর অটল ভাবে দাঁড়াইতে পারিল না, ছিন্নমূল বৃক্ষের ন্যায় মৃত্তিকায় গড়াগড়ী দিতে লাগিল । সুতরাং কেবল অধীত বা অভ্যস্ত জ্ঞানকে সিদ্ধজ্ঞান বলা যাইতে পারে না ।

যদ্বারা বস্তুর স্বরূপ পরিজ্ঞাত হওয়া যায় তাহার নাম সিদ্ধজ্ঞান । সে জ্ঞান সাধনকার্য্য ভিন্ন কেবল শাস্ত্রালাপন দ্বারা তর্কের দ্বারা সিদ্ধ হইতে পারে না । শাস্ত্রাধীত জ্ঞানের ফলে সহিত যদি ক্রিয়ালব্ধ ফলের ঐক্য হয়, তবেই সেই জ্ঞান সিদ্ধ অর্থাৎ অভ্যস্ত । এই জন্যই শাস্ত্রকারগণ পুনঃপুনঃ বলিয়াছেন যে, সাধন ব্যতীত কখনই সিদ্ধি লাভ হইতে পারে না । সুতরাং যত্নপূর্ব্বক সাধনকার্য্যে তৎপর হইবে ; কারণ, সাধক ব্যক্তির তত্ত্বজ্ঞান আপনা হইতেই উপস্থিত হয় । এই জন্যই গীতাশাস্ত্রে ভগবান্ বলিয়াছেন যে,—

ন হি জ্ঞানেন সাদৃশ্যং পবিত্রমিহ বিদ্যতে ।

তৎ স্বয়ং যোগসংসিদ্ধিঃ কালেনাত্মনি বিন্দতি ॥

অর্থাৎ ইহলোকে জ্ঞানের সাদৃশ্য পবিত্রকর আর কিছুই নাই । মুমুক্শু ব্যক্তি কর্ম্মযোগে সিদ্ধিলাভ করিয়া, আপনা হইতেই আত্ম-জ্ঞান প্রাপ্ত হয় ।

ভরদ্বাজ ঋষি পিতামহ ব্রহ্মাকে জিজ্ঞাসা করিয়াছিলেন,—
“কিং জ্ঞানমিতি ?”—অর্থাৎ জ্ঞান কাহাকে বলে ?

ব্রহ্মা বলিয়াছিলেন,—“একাদশেন্দ্রিয় নিগ্রহেণ সৎগুণপাসনয়া
শ্রবণমননিদিধ্যাসনদৃকদৃশ্যপ্রকারং সর্বং নিরস্ত্য সর্বান্তবস্তুং ঘট
পটাদিবিকারপদার্থেষু চৈতন্ত্যং বিনা ন কিঞ্চিদন্তীতি সাক্ষাৎকাণা
নভবো জ্ঞানং” (নিবালহোপনিষৎ) । অর্থাৎ—শ্রোত্র, ত্বক, চক্ষু,
জিহ্বা, ঘ্রাণ ও বাক, পাণি, পাদ, পায়ু ও উপস্থ এবং মন, —এই
একাদশ ইন্দ্রিয়কে নিগ্রহপূর্বক সৎগুণের উপাসনা দ্বারা শ্রবণ,
মনন ও নিদিধ্যাসন সহকারে ঘট-পট-মঠাদি যাবতীয় বিকানময়
লব পদার্থের সমস্ত পরিভাগ কবিয়া তত্তদন্তব বাহ্যভাস্তরস্তিৎ
এবমাত্র সর্বব্যাপী চৈতন্ত্য বাতীত আর কিছুমাত্র সত্যপদার্থ
নাই, এই প্রকারে প্রাপ্তব্যাক যে ব্রহ্মসাক্ষাৎকার তাহাব নাম—
জ্ঞান ।

মহাভবতঃ সৌম্যধর্ম নামক পর্বাধ্যায়েও বলিয়াছেন,—

একত্বং বুদ্ধিমনসোরিন্দ্রিয়াণাঞ্চ সর্বশঃ ।

আত্মনো ব্যাপিনস্তাত জ্ঞানমেতদনুভূতমঃ ॥

বহিঃস্থান মন, বুদ্ধি ও ইন্দ্রিয়গণকে সমস্ত বাহ্যবিষয় হইতে
নিবৃত্ত কবিয়া অন্তঃস্থান করত সর্বব্যাপী পবমাত্মাতে সংযোজিত
করাব নাম উত্তম জ্ঞান ।

ইহা দ্বারাও বুঝা যাইতেছে যে, সাধনচতুষ্টয়সম্পন্ন এবং যোগ
যুক্ত না হইলে কখনই জ্ঞান লাভ হয় না । যোগিপ্রবর মহাত্মা
গোরক্ষনাথও বলিয়াছেন,—

যাবম্বেব প্রবিশতি চরন্ মারুতো মধ্যমার্গে
যাবদ্বিন্দুর্ন ভবতি দৃঢ়ঃ প্রাণবাতপ্রবন্ধাৎ ।
যাবদ্যানং সহজসদৃশং জায়তে নৈব তত্ত্বং
তাবজ্জ্ঞানং বদতি তদিদং দন্তমিথ্যা প্রলাপঃ ॥

যে পর্য্যন্ত প্রাণবায়ু সুষুম্নাবিরমধ্যে বিচরণ করিয়া ব্রহ্মরন্ধ্রে
প্রবিষ্ট না হয়, যে পর্য্যন্ত না বীৰ্য্য দৃঢ় (স্থিরীভূত) হয় এবং যে
পর্য্যন্ত না চিত্তের স্বাভাবিক ধোয়াকার বৃত্তিপ্রবাহ উপস্থিত হয়,
তাবৎ পর্য্যন্ত যে জ্ঞান তাহা মিথ্যা প্রলাপমাত্র, উহা প্রকৃত
জ্ঞান নহে।

অতঃপাশ্চ বলিয়াছেন,—

“যোগাৎ সংজায়তে জ্ঞানং যোগো ময্যেকচিত্ততা ।”

অর্থাৎ যোগ অভ্যাস দ্বারা জ্ঞান উৎপন্ন হয় এবং যোগ দ্বারাই
চিত্তের একাগ্রতা জন্মে।

যোগী পুরুষের ঈদৃশ জ্ঞানই প্রকৃত জ্ঞানপদবাচ্য; নামা-
ন্তরে এই জ্ঞানকেই তত্ত্বজ্ঞান, ব্রহ্মজ্ঞান বা আত্মজ্ঞান বলে।

যোগবীজনামক গ্রন্থে কথিত হইয়াছে যে,—

জ্ঞাননিষ্ঠো বিরক্তোহপি ধর্ম্মজ্ঞোহপি জিতেন্দ্রিয়ঃ ।
বিনা যোগেন দেবোহপি ন মোক্ষং লভতে প্রিয়ে ॥

অর্থাৎ জ্ঞানবান্ সংসারবিরক্ত ধর্ম্মজ্ঞ জিতেন্দ্রিয় পুরুষ অথবা
কোন দেবতাও যোগ ব্যতীত মোক্ষলাভ করিতে পারেন না।

মহর্ষি পতঞ্জলি বলেন,—

“তজ্জয়াৎ প্রজ্ঞালোকঃ ।”

অর্থাৎ ধারণা, ধ্যান ও সমাধি—এই ত্রিবিধ মানসব্যাপারকে একত্র মিলিত করিতে পারিলে সংযম নামক প্রক্রিয়া উপস্থিত হয় । এই সংযম হইতে প্রজ্ঞা নামক আলোক—অর্থাৎ উৎকৃষ্ট বুদ্ধিজ্যোতি প্রকাশিত হয় । ঐ জ্যোতিকে বা প্রজ্ঞাকে জ্ঞান কহে ।

এখন বুঝা গেল যে সমাধি হইতে উৎপন্ন প্রজ্ঞা নামক যে জ্ঞান, তাহাই প্রকৃত জ্ঞান । যোগসাধনায় নিযুক্ত হইয়া যেরূপ ক্রমশঃ যোগের উৎকর্ষ সাধিত হয়, অমনি তৎসঙ্গে সঙ্গে জ্ঞানেরও উৎকর্ষ সম্পন্ন হইয়া থাকে । এই নিমিত্তই মহর্ষি বশিষ্ঠ-দেব জ্ঞানের সপ্তবিধ অবস্থা বর্ণনা করিয়াছেন । ঐ সাত প্রকার অবস্থাকে জ্ঞানের সপ্তভূমিকা কহে । যথা;—

জ্ঞানভূমিঃ শুভেচ্ছায়া প্রথমা সমুদাহৃত্য ।

বিচারণা দ্বিতীয়া স্মাতৃত্তীয়া তনুমানসা ॥

সম্ভাপত্তিশ্চতুর্থী স্মাত্ততোহসংশক্তিনামিকা ।

পরার্থভাবিনী ষষ্ঠী সপ্তমী তূর্য্যাগা স্মৃতা ॥

যোগবশিষ্ঠ ।

জ্ঞানের প্রথমা ভূমি—শুভেচ্ছা, দ্বিতীয়া—বিচারণা, তৃতীয়া—তনুমানসা, চতুর্থী—সম্ভাপত্তি, পঞ্চমী—অসংশক্তিকা, ষষ্ঠী—পরার্থভাবিনী এবং সপ্তমী ভূমি—তূর্য্যাগা ।

শুভেচ্ছা।—শমাদি সাধনপূর্বক বিবেক ও বৈরাগ্য উপস্থিত হইয়া মুক্তি লাভের অভিলাষ জন্মানকে শুভেচ্ছা কহে ।

বিচারণা।—শ্রবণ-মননাদি দ্বারা বিচারশক্তি উপস্থিত হওয়ার নাম বিচারণা ।

তনুমানসা । — বিষয়বাসনা পরিত্যাগপূর্বক নিদিধ্যাসন দ্বারা সংস্করূপে অবস্থিত হওয়ার নাম তনুমানসা ।

অসংশক্তিকা । — “আমিই ব্রহ্ম” ইত্যাকার অপরোক্ষ বৃত্তিকপ জ্ঞান উপস্থিত হওয়াকে অসংশক্তিকা বলে ।

সত্বাপত্তি । — কোন বিষয়ে বাসনা না থাকা ।

পরার্থভাবিনী । — কেবল পরম ব্রহ্মতে চিত্ত লয় করা — অর্থাৎ পরব্রহ্মাতিরিক্ত ভাবনা না হওয়াকে পরার্থভাবিনী কহে ।

তুর্য্যগা । — স্বতঃ কিম্বা পরতঃ কোনরূপে চিত্তের চাক্ষুশ না হওয়ার নাম তুর্য্যগা ।

বশিষ্ঠদেব সাত প্রকার যোগসাধনের অবস্থাভেদে এই সাত প্রকার জ্ঞানভূমি নির্দেশ করিয়াছেন ; — অর্থাৎ যেকোন সাধন করিলে যে পরিমাণে জ্ঞানের ক্ষুরণ হয়, তাহাই দেখাইয়াছেন । সাধন অনুসারে জ্ঞানের সাত প্রকার অবস্থা প্রদর্শিত হইলেও প্রকৃত জ্ঞানের বিভাগ চতুর্বিধ । যথা, — আত্মজ্ঞান, প্রকৃতিজ্ঞান, পুরুষজ্ঞান ও ব্রহ্মজ্ঞান । এই চারি প্রকার জ্ঞানকে এক কথায় “তত্ত্বজ্ঞান” বলে ।

আত্মজ্ঞানের দ্বারা আত্মতত্ত্ব, প্রকৃতিজ্ঞান দ্বারা বিদ্যাতত্ত্ব, পুরুষজ্ঞান দ্বারা পরমাত্মতত্ত্ব বা শিবতত্ত্ব এবং ব্রহ্মজ্ঞান দ্বারা ব্রহ্মতত্ত্ব অবধারণ করা যায় । এইক্ষণে উক্ত চতুর্বিধ জ্ঞান বা তত্ত্বের বিষয় আলোচনা করা যাইতেছে । —

আত্মতত্ত্ব ।

শুকশোণিতয়োর্বোণে পৃথত্বতাত্ত্বিকা তনুঃ ।

পাতালমহর্গপর্যন্তঃ আত্মতত্ত্বং তদুচ্যতে । ভক্তবচন

শুক্র ও শোণিতযোগে যে পঞ্চভূতাত্মক স্থলদেহ তাহার পাতাল হইতে স্বর্গ পর্যন্ত—অর্থাৎ আপাদমস্তককে আশ্রিত করিবে ।

এই বিষয় আর একটু বিস্তার করিয়া বুঝান যাইতেছে ।—
পঞ্চভূতাত্মক স্থল দেহ বলিলে এই বুঝায় যে,—পঞ্চীকৃত ক্ষিত্তি, অপ, তেজ, মরুৎ ও ব্যোম—এই পঞ্চমহাভূতের কার্য ও পুণ্য-পুণ্য কৰ্ম্মহেতু জন্ম প্রভৃতি এবং বাল্য, কৌমার, যৌবন, প্রৌঢ়, বার্দ্ধক্য ও জরারূপ বিকারযুক্ত যে শরীর, তাহার নাম—স্থলদেহ ।
যথা,—

রসাদিপঞ্চ কৃতভূতমস্তবং ভোগালয়ং দুঃখ-
স্থখাদিকৰ্ম্মণাং । শরীরমাচলন্তবদাদি কৰ্ম্মজং
মায়াময়ং স্থলমুপাধিরাত্মনঃ ॥

রামগীতা ।

যাহা ক্ষিত্তাদি পঞ্চীকৃত পঞ্চভূতাত্মক, যাহা স্থখদুঃখাদির কারণ-
স্বরূপ, যাহা কৰ্ম্মভোগের আলয়, যাহা উৎপত্তি ও বিনাশযুক্ত,
যাহা প্রারব্ধ কৰ্ম্মজ, যাহা মায়াময় বিকারস্বরূপ, সেই ‘অন্নময়
শরীরকে স্থলদেহ কহে ।

স্থলদেহের পদতল হইতে মস্তক পর্যন্ত চতুর্দশ ভূবন—অর্থাৎ
সপ্তপাতাল ও সপ্তস্বর্গ বলে । এই চতুর্দশভূবনময় স্থলদেহটী যে
পঞ্চভূতাত্মক, জন্ম-মৃত্যু এবং কৌমারযৌবনাদি বিকারযুক্ত, জাগ্রৎ
ও সুষুপ্তিরূপ অবস্থাসম্পন্ন এবং প্রারব্ধ কৰ্ম্ম ও স্থখ-দুঃখাদি ভোগের
আলয়স্বরূপ, এই সমস্ত তত্ত্ব প্রকৃতিরূপে বিজ্ঞাত হওয়ার নাম—
আত্মতত্ত্ব এবং তত্ত্বসকলের স্বরূপ অনুভব করণের জন্য যে ষট্চক্র-
জ্ঞান, তাহাই আত্মজ্ঞান বলিয়া কথিত হইয়াছে ।

বিদ্যাতত্ত্ব ।

মূলধারে চ যা শক্তিগুরুবক্ত্রেণ লভ্যতে ।

সা শক্তিশ্রোক্ষদা নিত্য বিদ্যাতত্ত্বং তদুচ্যতে ॥

রামগীতা ।

এই মূলশরীরের মধ্যে আধারপদ্মে যে শক্তিরূপা প্রকৃতি অবস্থিতা আছেন, তাঁহারই তত্ত্ব গুরুমুখে শিক্ষা করিবে । সেই শক্তিরূপা প্রকৃতি দেবীই মুক্তিদাত্রী—অর্থাৎ তাঁহার তত্ত্ব পরিজ্ঞাত হইতে পারিলেই মুক্তিলাভ হয় । এই জন্ত শক্তিতত্ত্বকে বিদ্যাতত্ত্ব বলে ।

এইক্ষণে কি প্রকারে সেই বিদ্যাতত্ত্ব-জ্ঞান লাভ হইতে পারে, তাহারই আলোচনা করা যাউক । আত্মতত্ত্ব বলিলে যেকোন পঞ্চ মূলভূতের সহিত এই মূল দেহের সম্বন্ধ অবগত হওয়া বুঝায়, বিদ্যাতত্ত্বজ্ঞান বলিলেও তেমনি মূলদেহের সহিত শক্তির কিরূপ সম্বন্ধ তাহা অবগত হওয়া যায় । এই শক্তিই জীবের জীবন্ত, এই শক্তিই মূল ও মূল দেহোৎপত্তির কারণ এবং এই শক্তিকেই ব্রহ্ম-শক্তি বলে ; ইনিই কুণ্ডলিনীরূপে সর্বজীবে অধিষ্ঠানপূর্বক মন্ত, যজ ও তমোগুণভেদে ইচ্ছাশক্তি, ক্রিয়াশক্তি ও জ্ঞানশক্তিরূপে—অর্থাৎ ইনি বুদ্ধিতত্ত্বরূপে জ্ঞানশক্তি, ইনি অহংতত্ত্বরূপে ইচ্ছা-শক্তি এবং একাদশ ইন্দ্রিয়তত্ত্বরূপে ক্রিয়াশক্তি হইয়া প্রকাশ পাইতেছেন ।

ইনি বিদ্যারূপে বিত্তজ্ঞান প্রকাশিকা মুক্তিদাত্রী মহীমায়া ঈশ্বর-প্রসবিনী কুণ্ডলিনী শক্তি এবং অবিদ্যারূপে অজ্ঞানপ্রকাশিকা সংসারাসক্তিকরী বিশ্বপ্রসবিনী আবরণশক্তি ও বিক্রেপশক্তি বলিয়া কথিত হইবেন ।

পঞ্চ জ্ঞানেন্দ্রিয়, পঞ্চ কর্মেন্দ্রিয়, পঞ্চ প্রাণ, মন ও বুদ্ধি—এই সপ্তদশ অবয়বের সমষ্টির নাম সূক্ষ্মশরীর ; ইহাকেই লিঙ্গশরীর বলে ।
যথা—

“বুদ্ধি কর্মেন্দ্রিয়প্রাণপঞ্চকৈশ্বর্যনসা ধিরা ।

শরীরং সপ্তদশভিঃ সূক্ষ্মং তল্লিঙ্গমুচ্যতে ।

পঞ্চদশী ।

ইচ্ছাশক্তি ।—সেই ব্রহ্মশক্তি ইচ্ছাশক্তিরূপে বৈষ্ণবী হইয়া সঙ্কল্পণাবলম্বন করত পরমাত্মচৈতন্যকে বিষ্ণু সংজ্ঞা দিয়া লক্ষ্মীনারায়ণরূপে লিঙ্গমূলে স্থাধিষ্ঠানচক্রে ভুবলোকে বা বৈকুণ্ঠে অধিষ্ঠান করিয়া ক্রিয়াশক্তিপ্রসূত যে ব্রহ্মাণ্ড তাহাই পালন করিতেছেন ।

ক্রিয়াশক্তি ।—সেই ব্রহ্মশক্তিই ক্রিয়াশক্তিরূপে ব্রাহ্মী হইয়া রজোগুণ অবলম্বন করত পরমাত্মচৈতন্যকে ব্রহ্মা সংজ্ঞা প্রদান করিয়া সাবিত্রী ব্রহ্মরূপে মূলাধারচক্রে ভূলোকে অবস্থান করত ক্রিয়াশক্তি দ্বারা পৃথিবীরূপ ভূমণ্ডল সৃষ্টি করিতেছেন ।

জ্ঞানশক্তি ।—সেই ব্রহ্মশক্তিই জ্ঞানশক্তিরূপে গৌরী হইয়া তমোগুণ অবলম্বন করত পরমাত্মচৈতন্যকে হর বা মহেশ্বর সংজ্ঞা দিয়া হর-গৌরীরূপে মণিপুরে রুদ্রমূর্তি ধারণ করত স্বলোকে অবস্থানপূর্বক জ্ঞানশক্তি দ্বারা সংসার মোচন করেন ।

এই সৃষ্টি-স্থিতি-প্রলয়শত্ৰুত্ব স্থূল-সূক্ষ্মদেহের যাবতীয় তত্ত্ব সকল বিশেষরূপে জ্ঞাত হওয়াকে বিজ্ঞাতত্ব বলে এবং এই জ্ঞানকেই বিজ্ঞাতত্ব জ্ঞান কহে । এত্যাহার ও ধারণা দ্বারা এই বিজ্ঞাতত্ব জ্ঞান প্রাপ্ত হইত হর ।

শিবতত্ত্ব ।

সহস্রারস্থ মধ্যস্থে সহস্রদলপঙ্কজে ।

তন্মধ্যে নিবসেদ্যন্ত শিবতত্ত্বং তদুচ্যতে ॥

পঞ্চদশী ।

সহস্রারস্থিত সহস্রদলকমলের মধ্যে যে পরমা অবস্থিত আছেন, তিনিই পরমশিব ; তাঁহার তত্ত্ব বিশদরূপে বিজ্ঞাত হওয়ার নাম — শিবতত্ত্ব ।

সহস্রদলকমলস্থিত পরমশিবই পরমাআ ; আত্মাই পুরুষ বা ঈশ্বরপদবাচ্য । ইনিই সর্বপ্রাণীর দেহে অবস্থিত হইয়া মায়াকে বশীভূত করত ঈশ্বর নামে অভিহিত হইয়া থাকেন এবং অবিচার বশতাপন্ন হইয়া জীব নামে কথিত হন । এই পরমাআ-চৈতন্যই মায়া ও অবিচারে প্রতিবিম্বিত হইয়া জীব ও ঈশ্বর আখ্যা প্রাপ্তির কারণ হওয়াতে ইহাকে কারণ-শরীর বলিয়া কীর্তন করা যায় । যদিও প্রকৃতিকে কারণশরীর কহে, কিন্তু চৈতন্যের সংযোগভিন্ন কোন শরীরই স্থায়ী হইতে পারে না ; এই নিমিত্তই তন্ত্র-শাস্ত্রমতে শিবতত্ত্বই কারণশরীর । যথা,—

অবিচারবশগন্ত্বন্যস্তবৈচিত্র্যাদনেকধা ।

স। কারণশরীরং স্যাৎ প্রাজ্ঞস্তত্রাভিমানবান্ ॥

পঞ্চদশী ।

অবিচারে প্রতবিম্বিত যে চৈতন্য তিনি অবিচার বশীভূত হইয়া জীব নামে অভিহিত হন । সেই অবিচার নৈশ্বল্য ও মালিন্যের তারতম্য হেতু দেব, গো, মনুষ্য প্রভৃতি অনেক বৈচিত্র্য

জন্মে । এই অবিচার নাম কারণশরীর । এই কারণশরীর-
ভিমানী জীবকে প্রাজ্ঞ বলা যায় ।

যোগের সপ্তমাঙ্গ যে ধ্যান, সেই ধ্যান দ্বারা এই কারণশরীর
অনুভব হইয়া থাকে ।

ব্রহ্মতত্ত্ব ।

মূলাধারে বসেৎ শক্তিঃ সহস্রারে সদাশিবঃ ।

তয়োরৈক্যং মহেশানি ব্রহ্মতত্ত্বং তদুচ্যতে ॥

মূলাধারস্থিতা কুণ্ডলিনী শক্তির সহিত সহস্রারস্থিত পরমশিবের
যে সংমিলন তাহাকেই ব্রহ্মতত্ত্ব কহে ।

সমাধিযোগ ভিন্ন ব্রহ্মের স্বরূপ বোধ হয় না ; প্রকৃতি ও
পুরুষের একাত্মতাব কেবল সমাধি অবস্থাতেই অনুভব হইয়া
থাকে । যোগিপ্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ বলিয়াছেন,—

আত্মানং পরমং বেত্তি যোগযুক্তঃ সমাধিনা ।

যুক্তাহারবিহারশ্চ যুক্তচেচ্চৈচ্চ কর্মসু ॥

পরিমিত আহার-বিহারসম্পন্ন এবং নিত্য-নৈমিত্তিক সমস্ত
কর্মে তৎপর এইরূপ যোগী ব্যক্তিই সমাধিযোগ দ্বারা পরমাত্মাকে
জানিতে পারেন ।

বাহ্য জগতের মর্মে মর্মে যে মহতী শক্তি নিহিত রহিয়াছে
তাহার নাম—প্রকৃতি ; আর ঐ বাহ্যজগতে যে চৈতন্য স্ফূর্তি স্বপ্রকাশ
রহিয়াছে, তাহার নাম—শিব । এই চৈতন্য এ মহতী শক্তিকে
সমষ্টি করিয়া যখন একাসনে উভয়কে একত্র জড়িত করিয়া অনু-

ভূত হইবে—দুইয়ের একটিকে পৃথক করিতে গেলে যখন দুইটাই
অদৃশ্য হইবে বলিয়া বোধগম্য হইবে, তখনই ব্রহ্মকে চিনিতে
পারিবে। এক ব্রহ্মই চণকবৎ বিধা বিভক্ত হইয়া প্রকৃতিপুরুষ-
রূপে পরিদৃশ্যমান হইতেছেন।

সত্যলোকে আকারবিহীন মহাজ্যোতিঃস্বরূপ পরব্রহ্ম মহা-
জ্যোতিঃস্বরূপা নিজ মায়া দ্বারা নিজে আবৃত হইয়া চণকতুল্য
স্বভাবে বিরাজিত আছেন ;—অর্থাৎ চণক (ছোলা) যেরূপ একটা
আবরণ মধ্যে অক্ষুর সহ দুইখানি দল (দাল) একত্র আবদ্ধ
থাকে, প্রকৃতি-পুরুষও সেইরূপ ব্রহ্মচৈতন্য সহ মায়া রূপ আচ্ছা-
দনে আবৃত থাকেন। সেই মায়া রূপ বকল (খোসা) ভেদ
করত শিবশক্তিরূপে প্রকাশিত হইয়া সৃষ্টিকার্য্য নির্বাহ করিতেছেন।

পরব্রহ্ম একক এবং অদ্বিতীয় হইয়া ব্রহ্মানন্দরূপ উপভোগ
করিবার জন্য শিব-শক্তিরূপে বা প্রকৃতি-পুরুষরূপে উপরি উক্ত
প্রণালীতে প্রকাশিত হইয়াছেন। এক্ষণে শিবশক্তিভাব পরি-
ত্যাগ করত কেবল পরব্রহ্মভাব অনুভব করিতে হইলে সেই শিব-
শক্তিকে অথবা প্রকৃতিপুরুষকে একত্র করিয়া পুনরায় সেই
আবরণমধ্যে প্রবেশ করাইতে হইবে, তাহা না পারিলেই আর
পূর্ণ ব্রহ্মজ্ঞান হইবে না ; আজন্মকাল এই প্রকৃতি-পুরুষ জ্ঞানে
আবদ্ধ থাকিতে হইবে।

যুক্তি ।

“নিত্যানিত্যবস্তুবিচারাদনিত্য-

সংসারসমস্তদুঃখক্ষয়ো মোক্ষঃ ॥”

নিরালম্বোপনিষৎ ।

নিত্যানিত্য-বস্তু বিচার দ্বারা নিত্য-বস্তু নিশ্চিত হইলে অনিত্য সংসারের সমস্ত সংকল্প যে ক্ষয় হয়, সেই সংকল্প ক্ষয়ের নাম—মোক্ষ।

মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য বলেন,—

অনাত্মভূতে দেহাদাবাত্মবুদ্ধিস্ত দেহিনাং ।

সাবিছা তৎকৃতে বদ্ধস্তম্মাশো মোক্ষ উচ্যতে ॥

অজ্ঞানবোধিনী ।

অনাত্মস্বরূপ দেহ-ইন্দ্রিয়াদিতে যে জীবের আত্মবুদ্ধি—অর্থাৎ 'দেহ-ইন্দ্রিয়াদিকে যে 'আমি, আমার' জ্ঞান, ইহাকে অবিছা কহে। এই অবিছা বশতই জীবের বন্ধন এবং এই অবিছার নাশই মোক্ষ বলিয়া কথিত।

অবিছা নামে একটি বস্তু আছে, ইহা আত্মাকে আশ্রয় করিয়া থাকে ; আত্মাই ইহার বিষয়, ইহা আত্মার অনুভবগম্য এবং আত্মার দ্বারা প্রকাশ্য। এই অবিছা অবস্তু—অর্থাৎ মিথ্যা ও অনির্বচনীয় ; অর্থাৎ ইহাকে সৎ বা অসৎ বলিয়া নির্দেশ করা যায় না। এই অবিছা আত্মার আশ্রিতা এবং আত্মবিষয়া ; এই জন্য ইহা চিৎ, সৎ, আনন্দ, অনন্ত ও অদ্বিতীয় স্বভাব আত্মাকে আবৃত করে। যেমন গৃহমধ্যস্থিত অন্ধকার দ্বারা গৃহমধ্য সমাচ্ছন্ন হয়, তদ্রূপ অবিছা চিৎস্বরূপ কূটস্থ আত্মাকে স্বরূপ আচ্ছাদনপূর্বক বিক্ষিপ্ত করিয়া রাখে। তাই মানব প্রথমে অনাত্মভূত দেহ-ইন্দ্রিয়াদিকে আত্মা বলিয়া অভিমান করে, সূতরাং সমস্ত পুরুষার্থ হইতে বঞ্চিত হইয়া অশেষ অনর্থজালে বিজড়িত হয় এবং অবিছাকল্পিত বিবিধ সাধন সহারে ইষ্টবিষয়ে প্রাপ্তি ও অনিষ্ট-নিবৃতিবিষয়ে

আকাঙ্ক্ষায়ুক্ত হইয়া লৌকিক, বৈদিক এবং স্বাভাবিক নানারূপ কার্যানুষ্ঠানের দ্বারা একমাত্র বিষয়স্থলের কামনা করে ; সুতরাং মোক্ষবাসনা হৃদয়ে স্থান পায় না । জঁদুল মানব, মকরাদি কর্তৃক আকৃষ্টমান অলাবুর ন্যায় রাগ-দ্বेषাদি দ্বারা আকৃষ্ট হইয়া দেব, নর, তিষ্ঠ্যাগাদি পৃথক পৃথক নানা বোনিতে জন্ম গ্রহণ করত মোহমুক্ত হইয়া সংসারী হয় । তাই স্মৃতিতে কথিত হইরাছে,—

পুরুষঃ প্রকৃতিশ্চোহপি ভুঙক্তে প্রকৃতিজান্ গুণান্ ।
কারণং গুণসম্ভোহস্থ্য সদসদ্যোনিজন্মহু ॥

অর্থাৎ পুরুষ বা আত্মা প্রকৃতির সহিত সংমিলিত হইয়া প্রকৃতি-জাত গুণসমূহ উপভোগ করে । পুরুষের সং ও অসং বোনিতে উৎপত্তিবিশয়ে প্রকৃতিসমুৎপাদিত গুণসমূহই কারণ ।

যদি বল যে, কূটস্থ চিত্ত্রপ আত্মার শশশৃঙ্গবৎ অবিচ্ছিন্ন দ্বারা আবরণ ও বিক্ষেপ হওয়া সম্ভবে না ।

সত্য বটে, কিন্তু আত্মার আবরণ ও বিক্ষেপাদি সমস্তই অবিবেক-বশে ভ্রমমাত্র । মানুষ যেমন ঐন্দ্রজালিক ক্রিয়া দর্শনসময়ে ব্যাঘ্র জল তড়াগাদি অসত্য পদার্থকে সত্য বলিয়া দর্শন করে, আবার যখন ঐন্দ্রজালভ্রম নিবৃত্ত হয়, তখন সমস্তই অলীক বলিয়া মনে করে । আত্মার আবরণ ও বিক্ষেপাদিও সেই প্রকার বিবেকবশে ভ্রমমাত্র বলিয়া জানিবে ।

এই ভ্রমের নিবৃত্তি করিতে পারিলে, মানব ঈশ্বরার্থে বেদো-দিত কর্মের অনুষ্ঠান দ্বারা রাগাদি মলশূন্য হইয়া সংসারের অনিত্যতা দর্শন করত ইহলোক বা পরলোকের কলাকাজ্জবিরহিত হইয়া ব্রহ্মাচার অনুষ্ঠান করিতে ইচ্ছুক হইয়া আত্মাকে পরিষ্কৃত হইতে

ইচ্ছা করিবে । এই প্রকার ইচ্ছা কিঞ্চিৎ পুণ্যবশেই হইয়া থাকে । মানবের ব্রহ্মাত্মিকত্ব জ্ঞান জন্মিলেই এই সংসারের নিবৃত্তি হইবে, তদন্তিন্ন অন্য উপায় নাই । এই ব্রহ্মাত্মিকত্বজ্ঞান লাভ করিতে হইলে ব্রহ্মবিৎ আচার্য্যের আশ্রয় গ্রহণ করিতে হইবে ।

এই ব্রহ্মাত্মিকত্ব জ্ঞান কেমন করিয়া হয়, জাহা, বলা যাই-
তেছে ।—মাথুষ প্রথমতঃ ‘ত্বং’ পদের শুদ্ধি সম্পাদন করিয়া জীবন্ত
পরিহার করত অতি শুদ্ধ হইবে ; তখন তাহার হৃদয়ে ব্রহ্ম ও জীবের
একত্ব ভাব সমুদিত হইবে । যেমন চন্দন বৃক্ষ গ্রামের মধ্যে থাকিলেও
অজ্ঞলোক তাহাকে চন্দন বলিয়া জানিতে পারে না, পরে অন্য
কোন অভিজ্ঞ লোক যদি যুক্তি দ্বারা বুঝাইয়া দেয়, যে “চন্দন
কটু, সুগন্ধ ও সুশীতল বস্তু, সুতরাং ইহাই চন্দন” তখন সেই
অজ্ঞলোক চন্দন বলিয়া ধারণা করিতে পারে ; তদ্রূপ গুরু শ্রুতি
দ্বারা অবধারিত “ত্বং ব্রহ্ম” (তুমিই সেই ব্রহ্ম) এই মহা-
বাক্যের অর্থ যুক্তি দ্বারা বুঝাইয়া দিবেন ।

“এই অখিল ব্রহ্মাণ্ডই বা কি, এবং আমিই বা কি ? ” এই
প্রকার বিচারে প্রবৃত্ত হইলে গুরুদেব বুঝাইয়া দিবেন যে, “তুমি
ইহা নহ, উহা নহ এবং এই জগৎপ্রপঞ্চ যাহা দেখিতেছ ইহার
কিছুই তুমি নহ, তুমি সেই সংস্করণ পরমাত্মা । তুমি কেবল মায়াদ্বারা
সমাজ্জর হইয়া ‘আমি’ জ্ঞানে আপনাকে সকল প্রকার ক্রিয়ার ও
কর্মের কর্তা বলিয়া অভিমান করিতেছ ; * বাস্তবিক তুমি নিষ্ক্রিয়া
নির্লিঙ্গ, নিরঞ্জন এবং সংস্করণ সেই ব্রহ্ম ।

* প্রকৃতেঃ ক্রিয়মাণানি গুণৈঃ কৰ্ম্মানি সৰ্ব্বশঃ ।

অহংকারবিমূঢ়াত্মা কর্তাহমিতিমত্ততে ॥—স্মৃতি ।

এইক্ষণ বিচার্য্য এই যে, “আমিই যদি ব্রহ্ম হইলাম, তবে আমি সক্রিয় ও জীবভাবে স্থিত, আর ব্রহ্ম নিষ্ক্রিয় ও সংস্করণে স্থিত” এই প্রকার বিরুদ্ধ ভাব পরস্পরের মধ্যে হয় কেন ?

ইহার উত্তরে বক্তব্য এই যে,—জীবাত্মা ও পরমাত্মার বিরোধ কেবল উপাধিজন্ম হয়, প্রকৃত পক্ষে কোন বিরোধ নাই। ইহাই বিবেকচূড়ামণি নামক গ্রন্থে মহাত্মা শঙ্করাচার্য্য বলিয়াছেন,—

তয়োৰ্বিরোধোহয়মুপাধিকল্পিতো ন বাস্তবঃ
কশ্চিদুপাধিরেষঃ । ঈশাস্ত্র মায়া মহদাদি-
কারণং জীবস্ত কার্য্যং শূণ্ণ পঞ্চকোষম্ ॥

এইক্ষণ দেখিতে হইবে যে, কি উপায়ে এই উপাধির নিরাকরণ করিয়া একমাত্র সংস্করণ ব্রহ্ম প্রতিপাদিত হইবে।

এই উপাধির নিরাকরণ করিতে হইলে “তত্ত্বমসি” এই বাক্যান্তর্গত ‘তৎ’ ও ‘ত্বং’ শব্দের অর্থ বিচার করিতে হইবে।—অর্থাৎ ‘তত্ত্বমসি’ এই বাক্যে তৎ, ত্বং ও অসি—এই তিনটি পদ আছে। সুতরাং উক্ত পদত্রয়বিশিষ্ট “তত্ত্বমসি” বাক্যের অর্থ বিচার করিলেই তৎ-ত্বং পদার্থ পরিজ্ঞাত হইতে পারিবে।

প্রথমতঃ “ত্বং” পদের অর্থ বিবেচনা কর ;—ত্বং শব্দে ‘তুমি’ । তুমি কে ? এই যে স্থূল দেহ দৃষ্ট হইতেছে, ইহা ত্বং-শব্দের অর্থ নহে। কেন না, এই শরীরোৎপত্তির পূর্বে যখন তোমার শরীর ছিল না, কিন্তু তুমি (আত্মা) তখনও ছিলে, সুতরাং এই

স্থূলদেহ আত্মা হইতে পারে না। এই শরীর দৃশ্য, জড়, অনিত্য, স্মৃতরাং অমঙ্গল (অনর্থের নিদান) ; অতএব দেহ আত্মা নহে। পরন্তু যে হেতু “মমোদং শরীরং” (আমার এই শরীর) এই প্রকার ভেদজ্ঞান হইতেছে, স্মৃতরাং এই শরীর আত্মা হইতে ভিন্ন। শরীর দৃশ্য, আর যিনি তৎ-পদবাচ্য তিনি অদৃশ্য ; যে পদার্থ দৃশ্য তাহা কখন দ্রষ্টা হয় না, আর বাহ্য দ্রষ্টা তাহা কদাচ দৃশ্য হয় না। যেমন ঘটপটাদি পদার্থকে সকলেই দর্শন করিতে পারে, কিন্তু সেই ঘট-পটাদি পদার্থ কখনই দেখিতে পারে না ; তদ্রূপ স্বং-পদার্থ দ্রষ্টা, উহা দৃশ্য নহে। পরন্তু এই শরীর জাতিমান, ‘এই পশু, এই মানুষ’ ইত্যাদিরূপে দেহেরই জাতি ব্যবহার হইয়া থাকে। বিশেষতঃ এই দেহ ভৌতিক, অশুদ্ধ ও অনিত্য। কিন্তু যিনি স্বং-পদবাচ্য তিনি জাতিমান, ভৌতিক, অশুদ্ধ বা অনিত্য নহেন। স্মৃতরাং কোন প্রকারেই দেহ স্বং-পদবাচ্য হইতে পারে না।

যদি বল যে, স্থূলদেহ স্বং-পদবাচ্য না হইলেও ইন্দ্রিয়াদি সূক্ষ্মদেহ স্বং-পদবাচ্য হউক। যে হেতু ইন্দ্রিয় না থাকিলে শরীর চলেনা ; পরন্তু “আমি কাণা, আমি বধির” ইত্যাদি প্রকারে অনুভবও হইয়া থাকে, স্মৃতরাং “ইন্দ্রিয়ই স্বং-পদবাচ্য” এইরূপ নিশ্চয় হউক।

না, তাহাও বলিতে পার না। কেন না, ইন্দ্রিয়সকল ভূতেরই কার্য্য। পরন্তু শ্রুতিতে ইন্দ্রিয়সকল করণ বলিয়া উক্ত হইয়াছে। স্বং-পদপ্রতিপাত্তাই কর্তা, করণ নহে। যিনি কর্তা তিনি কদাচ করণ হইতে পারেন না। আত্মা ইন্দ্রিয়াদি করণ হইতে পৃথক এবং আত্মাই ইন্দ্রিয়াদি করণের প্রেরয়িতা ; স্মৃতরাং সূক্ষ্মদেহকেও স্বং-পদবাচ্য বলা যাইতে পারে না। অপিচ ইন্দ্রিয়াদি করণ

নানাবিধ, আত্মা একরূপ । সুতরাং যে বস্তু এক তাহা কখনও অনেক হইতে পারে না । বিরুদ্ধবিষয়তা প্রযুক্ত আত্মার বহু স্বীকার করা যায় না । প্রতিতে আত্মা এক বলিয়া প্রতিপন্ন হই-
রাছে, সুতরাং তাহাকে নানাও বলা যাইতে পারে না ; কারণ,
একত্ব ও বহুত্ব ইহারা পরস্পর বিরুদ্ধ ধর্ম ।

মন বা "প্রাণ ইহারা কেহও স্বং-পদপ্রতিপাত্ত নহে, যে হেতু
উহারা উভয়েই জড় । বিশেষতঃ "আমার মন অতৃত্ব গমন
করিয়াছে, আমার প্রাণ ক্ষুধা ও তৃষ্ণাতে প্রণীড়িত হইতেছে,—"
এই প্রকার প্রতীতি সর্বদাই হইয়া থাকে । ইহা দ্বারা মন বা
প্রাণ যে আত্মা হইতে স্বতন্ত্র বস্তু তাহা বিশেষ রূপে অবগত হওয়া
যায় । সুতরাং মন বা প্রাণকে আত্মা বলিয়া স্বীকার করা যাইতে
পারে না ।

বুদ্ধিও স্বং-পদবাচ্য নহে ; কারণ বুদ্ধি নিদ্রাবস্থায় লীন থাকে
এবং জাগ্রদবস্থায় সমস্ত দেহকে আশ্রয় করে, আর এই বুদ্ধিই
সেই চিন্ময়ের সহিত মিলিত থাকে ; সুতরাং বুদ্ধিও আত্মা নহে ।
বুদ্ধি যদি আত্মা হইত তবে তাহার অবস্থাভেদ দৃষ্ট হইত না ।

বুদ্ধি চাকলা — অর্থাৎ নানারূপধারিণী । সেই বুদ্ধি জাগ্রৎ কালে
নানা প্রকার হয় এবং নিদ্রাবস্থায় লীন থাকে । আত্মা সেই
বুদ্ধির দ্রষ্টা — অর্থাৎ আত্মাই বুদ্ধিকে বিষয়ে নিয়োজিত করিয়া
তাহার নানারূপত্ব উৎপাদন করিয়া থাকেন । বুদ্ধির চাকলা, বহুরূপত্ব
ও বিলীনতা, এই সমুদয় আত্মাই দেখিতেছেন সুতরাং আত্মা সেই
বুদ্ধি হইতে স্বতন্ত্র । স্বপ্নপ্তিকালে এবং দেহাদির অভাবেও আত্মা
তাহার সাক্ষিরূপে বিরাজমান থাকেন ; যে হেতু স্বপ্নপ্তি ও দেহা-
দির অভাবে অত্মারই অনুভব হয়, সুতরাং আত্মা ভিন্ন উহাদের

প্রকাশক আর কেহই নাই। বুদ্ধিই প্রমাণ জানিতে পারে, কিন্তু প্রমাণ কদাচ বুদ্ধি জানিতে পারে না। তদ্রূপ আত্মাই এই অনন্ত বিশ্বকে অনুভব করিতে পারিতেছেন, কদাচ বিশ্ব আত্মাকে অনুভব করিতে পারিতেছে না। আত্মা এই বিশ্বকে প্রকাশ করিতেছেন, কিন্তু বিশ্ব আত্মাকে প্রকাশ করিতে পারে না।

যে সকল দ্রব্য আপনা হইতে স্বতন্ত্র, অথচ সম্মুখে উপস্থিত, তাহারাই ইদং-শব্দপ্রতিপাত্ত ; সুতরাং সম্মুখস্থিত পদার্থও আত্মা নহে। কারণ, তৎসমস্তই আত্মা হইতে ভিন্ন। যে সকল পদার্থকে 'ইদং' (এইরূপ) শব্দে উল্লেখ করা যায়, তৎসমস্তকেও আত্মার স্বরূপ বলা যাইতে পারে না। এবং আত্মাকেও 'এইরূপ' বলিয়া নির্দেশ করা যায় না। বিশেষতঃ আত্মা স্বপ্রকাশক, সুতরাং সকলের অজ্ঞেয়,—অর্থাৎ আত্মা স্বয়ং পরিচ্ছাদিত না। হইলে, কেহই আত্মাকে জানিতে পারে না।

যিনি সৎ, যাহাকে 'এইরূপ, সেইরূপ' বলিয়া নির্ণয় করা যায় না এবং যিনি ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য নহেন, সেই ব্রহ্মই তুমি,—অর্থাৎ ত্বং-শব্দপ্রতিপাত্ত। যিনি সত্য, জ্ঞানময়, অনন্ত তিনিই ব্রহ্ম। তুমিও সত্যত্ব, জ্ঞানময়ত্ব ও অনন্তত্ব প্রযুক্ত সেই ব্রহ্মস্বরূপ। 'যে হেতু ব্রহ্মোক্তে যে সমস্ত জ্ঞানময়ত্বাদি লক্ষণ আছে, তাহা তোমাতেও বিদ্যমান রহিয়াছে, সুতরাং তুমিও ব্রহ্মস্বরূপ।

একমাত্র চৈতন্যই সর্বস্ত, জীব সেই চৈতন্যের নিয়ামক ; দেহাদি সেই জীবের উপাধি। ঈশ্বরের উপাধি মায়া, তিনি সেই মায়ার নিয়ন্তা। সুতরাং যিনি দেহাদি উপাধিযুক্ত, তিনিই জীব এবং যিনি মায়াদি উপাধিবিশিষ্ট তিনিই ঈশ্বর। এই উপাধি দ্বারাই জীব ও ঈশ্বরের পৃথক জ্ঞান হইয়া থাকে। যখন সেই পৃথকোক্ত

দেহরূপ জীবোপাধি এবং মায়ারূপ ইন্দ্রোপাধির জ্ঞান হয়, তখন সেই উভয় উপাধির অবভাসক একমাত্র স্বপ্রকাশমান চৈতন্যরূপ পরব্রহ্ম প্রকাশ পান ।

যিনি ত্বং-শব্দপ্রতিপাত্ত, তিনিই শরীর ও ইন্দ্রিয়াদি হইতে অতিরিক্ত । যিনি স্বয়ং বোধস্বরূপ, দেহেইন্দ্রিয়াদির সাক্ষী, অথচ দেহেইন্দ্রিয়াদি হইতে পৃথক, তাঁহাকে ত্বং-শব্দের লক্ষ্যার্থ বলিয়া নিরূপণ করা যাইতে পারে । যেমন, প্রদীপের আবশ্যক হইলে অগ্নিশিখাকেই লোকে লক্ষ্য করিয়া থাকে, দীপাধার বর্ত্তি প্রভৃতি লক্ষিত হয় না ; তদ্রূপ ত্বং-পদার্থ নিরূপণ করিতে হইলে যিনি দেহেইন্দ্রিয়াদির অতীত তাঁহাকেই লক্ষ্য করিতে হয় ।

এইক্ষণ তৎ-পদের লক্ষ্যার্থ কথিত হইতেছে ।—যিনি বেদবাক্য-প্রতিপাত্ত, এই অনন্ত বিশ্বের অতীত, অবিনশ্বর, অদ্বয়, বিশুদ্ধ (সর্বপ্রকার বিকাররহিত), আর যিনি স্বয়ং পরিজ্ঞেয় হন, তিনি তৎ-পদের লক্ষ্যার্থ ।

তৎ ও ত্বং—এই উভয় পদের সামান্যাদিকরণ্য সম্বন্ধ ; এই সম্বন্ধ দ্বারা ‘তৎ ও ত্বং’ এই উভয় পদের ঐক্য প্রতিপাদন করত বেদান্ত শাস্ত্রে ব্রহ্মাত্মৈক্য প্রতিপাদন করিয়াছেন । দুইটী পদ ভিন্নার্থ বোধক হইলেও যদি সমান বিভক্তিক হইয়া এক বস্তুতে প্রবৃত্ত হয়, তবে উক্ত পদদ্বয়ের যে ঐক্যরূপ সম্বন্ধ, তাহাকেই সামান্যাদিকরণ্য সম্বন্ধ বলে । যেমন “সোহয়ং দেবদত্তঃ”—অর্থাৎ ‘সেই দেবদত্তই এই’ অথবা ‘এইই সেই দেবদত্ত’ এই কথা বলিলে, কেবল এক দেবদত্তই লক্ষ্য হয় । কারণ, পূর্বকালে দৃষ্ট দেবদত্তের বোধক “সঃ” অর্থাৎ ‘সেই’ শব্দ এবং বর্তমান কালের দেবদত্তের বোধক “অয়ং” অর্থাৎ ‘এই’ শব্দ । এই উভয় শব্দেরই তাৎপৰ্য্য এক

ব্যক্তিকে বুঝাইতেছে । ‘তত্ত্বমসি’ বাক্যে সামান্যাদিকরণ প্রয়োগ করিলে তৎ ও ত্বং পদের তাৎপর্যার্থ এক ব্রহ্মমাত্রকেই বুঝাইবে । তৎ + ত্বং + অসি = তত্ত্বমসি । ‘তৎ’ অর্থে—তিনি । এই তিনি শব্দের লক্ষ্য ব্রহ্ম ; সুতরাং তৎপদের লক্ষ্যার্থে অপ্ৰত্যক্ষ চৈতন্য বুঝাইতেছে, আর “ত্বং” পদের অর্থ—তুমি, অর্থাৎ প্রত্যক্ষ চৈতন্য জীব । “অসি” পদের অর্থ—হওয়া ; সুতরাং “তত্ত্বমসি” পদের অর্থ—“তিনিই তুমি” হইতেছে ।

যে রূপ “সেই বিপ্র এই” এই বাক্যে পূর্বকালের দৃষ্ট ও বর্তমান কালের দৃষ্ট ব্যক্তি স্বরূপ যে বাচ্যার্থ তাহার একাংশে বিরোধ হেতু বিরুদ্ধাংশ যে অতীত কাল ও বর্তমানকালে দৃষ্টত্ব তাহা পরিত্যাগ করিয়া ব্যক্তিরূপ অংশ অবিরুদ্ধ বলিয়া লক্ষ্যার্থ সিদ্ধ হয়—অর্থাৎ তৎকালীয়ত্ব ও এতৎকালীয়ত্বাদি ধর্ম পরিত্যাগ করিয়া বিপ্র-দেহমাত্র বোধ করায় । “তত্ত্বমসি” বাক্যেও সেই প্রকার প্রত্যক্ষ ও অপ্ৰত্যক্ষ চৈতনের ঐক্যরূপ যে বাচ্যার্থ তাহার একাংশে বিরোধ হেতু বিরুদ্ধ অংশ যে প্রত্যক্ষত্ব ও অপ্ৰত্যক্ষত্ব তাহা পরিত্যাগ করিয়া অবিরুদ্ধ অর্থও চৈতন্যাংশ মাত্র লক্ষ্যার্থ সিদ্ধ হয় । প্রত্যক্ষাদি জীবধর্ম সকল “ত্বং” পদ হইতে পরিত্যাগ করিলে এবং “তৎ” পদ হইতে সর্বজ্ঞত্ব পরোক্ষত্বাদি ধর্ম সকল পরিত্যাগ করিলে কেবল শুদ্ধ কূটস্থ অদ্বৈত পরম বস্তুমাত্র অবশিষ্ট থাকে । সেই অবশিষ্ট পরমবস্তুর লক্ষ্যার্থ—ব্রহ্ম ; সুতরাং “তৎ-ত্বং” পদদ্বয়ের অত্যন্ত ঐক্য-জন্য তৎ + ত্বং + অসি = “তত্ত্বমসি” পদ সিদ্ধ হয় ;—অর্থাৎ “তৎ”ই তুমি এবং “তুমিই” তৎ—অর্থাৎ তুমিই ব্রহ্ম বলিয়া প্রতিপন্ন হইবে ।

এইরূপ বিচার দ্বারা ব্রহ্মজ্ঞান পরিপক্ব হইলে আচার্য্য (গুরু) শিষ্যকে উপদেশ করিবেন যে,—“তুমি বর্ণধর্ম, আশ্রম, আচার ও

শাস্ত্ররূপ যন্ত্রে যোজিত ছিলে, এইরূপে পিঞ্জরাবদ্ধ সিংহ যেমন পিঞ্জর ভগ্ন করিয়া নির্গত হয়, তুমিও সেইরূপ জগজ্জাল ছিন্ন ভিন্ন করিয়া নির্গত হইলে । তোমার বর্ণাশ্রমও নাই, ধর্ম্যাধর্ম্যও নাই । যখন তোমার ‘আমি দেহ নহি’ এই প্রকার জ্ঞান জন্মিয়াছে, তখন আর তোমার কোনরূপ কর্তৃ নাই ।”

যে সকল মহাত্মা ব্যক্তি তত্ত্বজ্ঞান লাভ করিয়া নিরৈশ্বর্যপথে বিচরণ করেন, তাঁহাদের পক্ষে কিছুই ভেদাভেদ নাই । তিনি অভেদজ্ঞান দ্বারা ভেদজ্ঞানকে নাশ করিলে, পশ্চাৎ অভেদজ্ঞানও স্বয়ং বিনষ্ট হয় । ঐরূপ পাপপুণ্য বিশীর্ণ হইয়া যায়, ধর্ম্যাধর্ম্য ক্ষয় পায়, সংসার এবং ইন্দ্রিয়াদির ধর্ম্য সকল বিনাশ প্রাপ্ত হয় ; তখন তিনি কেবল শব্দাতীত ও গুণত্রয়শূন্য ব্রহ্মতত্ত্ব জ্ঞাত হইয়া বিচরণ করিতে থাকেন । সে অবস্থার বেদাদি শাস্ত্রের বিধি নিষেধ দ্বারা আর বন্ধন সম্ভব হয় না ।

জীবনমুক্তি-বিবেক বর্ণন ।

যোগি প্রবর মহাত্মা গোরক্ষনাথ স্বপ্রণীত সংহিতাএহে যোগাস সাধনসকল বিস্তারপূর্বক বর্ণনা করত পরিশেষে জীবনমুক্ত পুরুষগণ এই পরিদৃশ্যমান জগৎ কিরূপ দৃষ্টিতে দর্শন করেন, তাহা বর্ণনা করিয়াছেন ;—অর্থাৎ মুক্ত পুরুষ জগৎ ও জ্ঞাতব্য সম্বন্ধে কি প্রকার অনুভব করেন, তাহা বলিয়াছেন । আমরাও পাঠকবর্গের অবগতির জন্ত এই স্থানে তাহা পরিব্রিষ্ট করিলাম । যথা,—

যেনেদং পূরিতং সর্বং আত্মনৈবাত্মনাত্মনি ।

নিরাকারং কথং বন্দে হৃতিম্নং শিবমব্যয়ং ॥

যে আত্মার দ্বারা এই অনন্ত অসীম বিশ্ব পরিপূরিত হইয়াছে, সেই নিরাকার, জীবাশ্মা হইতে অভিন্ন, মঙ্গলস্বরূপ এবং ক্ষয়োদয় রহিত আত্মাকে আমি কি প্রকারে বন্দনা করিব ? যে বস্তু অহং-স্বরূপ, তাঁহাকে আমি কোনপ্রকারেই বন্দনা করিতে পারিব না ; অথবা আপনাকে আপনি আর কেন বন্দনা করিব ?

পঞ্চভূতাত্মকং বিশ্বং মরীচিজলসন্নিভং ।

কস্তাপ্যহো নমস্কুর্যামহমেকে। নিরঞ্জনঃ ॥

মরীচিকার জলভ্রান্তির স্থায় পঞ্চভূতাত্মক এই অনন্ত বিশ্ব মিথ্যা পদার্থ । এই অনন্তব্রহ্মাণ্ডে একমাত্র আমারই সত্তা দেখিতে পাই ; সুতরাং আমি কাহাকে নমস্কার করিব ?

আত্মৈব কেবলং সর্বং ভেদাভেদো ন বিদ্যতে ।

অস্তি নাস্তি কথং ক্রিয়াং বিস্ময়ঃ প্রতিভাতি মে ॥

এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডে কেবল আত্মামাত্রই দেখিতেছি ; আত্মাতি-গত কোন স্বতন্ত্র পদার্থই দৃষ্ট হইতেছে না এবং এই পদার্থ হইতে অপর পদার্থ পৃথক্ বলিয়াও আমার অনুভূত হইতেছে না ; সুতরাং “ইহা আছে, ইহা নাই” একথা আমি কিরূপে বলিব ? লোকে যে এই সংসারে নানারূপ পদার্থ বিভিন্নরূপে ব্যবহার করে, তাহা দেখিয়া আমার বিস্ময় হইতেছে ।

বেদান্তসারসর্বস্বং জ্ঞানবিজ্ঞানমেব চ ।

অহমাত্মা নিরাকারঃ সর্বব্যাপী স্বভাবতঃ ॥

আমিই আত্মস্বরূপ নিরাকার, আমিই বেদান্তের সর্ব-স্বরূপ জ্ঞান ও বিজ্ঞান, আমি স্বভাবতই সর্বব্যাপী—অর্থাৎ আমিই সমস্ত বিশ্ব ব্যাপিয়া রহিয়াছি, আমি ইহাতে আর দ্বিতীয় কোন বস্তুই উপলব্ধি করিতে পারিতেছি না ।

যো বৈ সর্বাত্মকো দেহো নিকলো গগনোপমঃ ।

স্বভাবনির্মলঃ শুদ্ধঃ স এবাহং ন সংশয়ঃ ॥

যিনি নিকল আকাশের ত্যায় সর্বব্যাপী, যাহার কোন প্রকার অংশ করা যায় না, যিনি স্বভাবতই নির্মল ও শুদ্ধ, সেই সর্বস্বরূপ পরমদেব আত্মাই আমি, ইহাতে কোন সংশয় নাই ।

অহমেবাহব্যয়োহনন্তঃ শুদ্ধবিজ্ঞানবিগ্রহঃ ।

সুখং দুঃখং ন জানামি কথং কস্মাপি বর্ততে ॥

আমি অব্যয় (ক্ষয়োদয় রহিত) ও অনন্ত, শুদ্ধ বিজ্ঞানই (চৈতন্যই) আমার দেহ, আমার সুখ বা দুঃখ কিছুই নাই, সুতরাং কোন বিষয়েই বর্তমান কিংবা অবর্তমান নহি ।

ন মানসং কস্য শুভাশুভং মে

ন কায়িকং কস্য শুভাশুভং মে ।

ন বাচিকং কস্য শুভাশুভং মে ।

জ্ঞানামৃতং শুদ্ধমতীন্দ্রিয়োহহং ॥

মানসিক কোন শুভ বা অশুভ কৰ্ম্মও আমার নহে, যে হেতু আমি মন নহি ; কার্মিক কোন শুভাশুভ কৰ্ম্মও আমার নাই, কেননা আমি দেহও নহি ; বাচনিক কোন শুভ বা অশুভ কৰ্ম্মও আমার নাই, যে হেতু আমি বাক্যও নহি ; সুতরাং আমি শুদ্ধ জ্ঞানামৃতস্বরূপ এবং সমস্ত প্রকার ইন্দ্রিয়াতীত পদার্থ ।

মনো বৈ গগনাকারং মনো বৈ সৰ্ব্বতোমুখং ।

মনোহীতীতং মনঃ সৰ্ব্বং ন মনঃ পরমার্থতঃ ॥

মন আকাশের স্থায় ব্যাপক পদার্থ এবং মন বিষয় লক্ষ্য করে বলিয়া সৰ্ব্বতোমুখ ; বস্তুতঃ মনের সত্তা নাই, ব্যবহারিক-ভাবেই মন বলা যায়, পরমার্থ বিষয়ে মন মিথ্যা বলিয়া জানিবে ।

অহমে কস্বিদং সৰ্ব্বং ব্যোমাতীতং নিরন্তরং ।

পশ্যামি কথমাত্মনং প্রত্যক্ষং বা তিরোহিতং ॥

এই জাগতিক সমস্ত পদার্থই আমি, আমি ব্যোমাতীত এবং আমি সৰ্ব্বদাই বিদ্যমান আছি ; সুতরাং আমি কিসে প্রকারে আত্মাকে প্রত্যক্ষ বা তিরোহিত বলিয়া দেখিব । আমার সম্বন্ধে অন্তর্হিতও হই না এবং আমি তাঁহাকে কখন প্রত্যক্ষও করি না ; সৰ্ব্বদাই আমি তৎস্বরূপে বিরাজিত রহিয়াছি ।

ত্বমেবমেকং হি কথং ন বুধ্যসে

সমং হি সৰ্ব্বেষু বিন্দুকেণব্যয়ং ।

সদোদিতোহ্মি ত্বমখ্যাততঃ প্রভো ।

দিবা চ নক্তং চ কথং হি মন্যসে ॥

আমার সম্বন্ধে যদিও ‘তুমি বা আমি’ এই প্রকার কোন ভেদই দৃষ্ট হইতেছে না, তথাপি ব্যবসায় অবলম্বন বশিষ্ঠা তোমাকে বলিতেছি ।—হে প্রভো । তুমি আপনাকে কেন এক বলিয়া বুঝিতেছ না ? বস্তুতঃ তুমি সর্বজীবে একরূপে অধিষ্ঠিত বাসি, তান্না হইতে অতিরিক্ত কোন পদার্থ নাই, তুমি সর্বোদযরহিত সনাতন পদার্থ । তুমি সর্বদাই প্রকাশমান রহিয়াছ এবং তুমি পূর্ণ, তুমি কেন “এই দিবা এই বাত্র” দ্বৈত ভেদ কল্পনা করিতেছ ?

আত্মানং সততং বিদ্ধি সর্বত্রৈকং নিরন্তরং ।

অহং ধাতা পরং ধ্যেয়মখণ্ডং খণ্ড্যন্তে কথং ॥

বে মূঢ় চিত্ত । আত্মাকে সতত অনবচ্ছিন্ন এক বলিয়া জ্ঞাত কর, আমিই ধাতা, আমার অপর কেহ ধ্যেয় নাই এবং আমি অখণ্ড, আমাকে কেন খণ্ড বলিয়া ধাবণা করিতেছ ।

ন জাতো ন মৃতোহপি ত্বং ন তে দেহঃ কদাচন ।

সর্বং ব্রহ্মৈতি বিখ্যাতং ব্রবীতি বহুধা শ্রুতিঃ ॥

তোমার কদাচ জন্ম ও মৃত্যু নাই, তোমার দেহও নাই, এই অখণ্ড ব্রহ্মাণ্ড ব্রহ্মস্বরূপ, ইহা অনেকানেক শ্রুতি উপদেশ করিয়াছেন । সুতরাং আমি ধাতা, আমার ধ্যেয়, ইত্যাদি বিভিন্ন বুদ্ধি পরিত্যাগ কর ।

স বাহ্যভ্যন্তরোহ্মি ত্বং শিবঃ সর্বত্র সর্বদা !

ইতস্ততঃ কথং ভ্রান্ত ! প্রধাবসি পিশাচকং ॥

তোমার বাহ্য বা আভ্যন্তরপ্রভেদ নাই, তুমি তুরীয় শিবস্বরূপ, তুমি সর্বকালে সর্বত্র সমভাবে বিद्यমান রহিয়াছ ; সুতরাং রে ভ্রান্ত চিত্ত ! তুমি পিশাচের স্থায় ইতস্তত কেন পরিলম্বণ করিতেছ ?

সংযোগশ্চ বিয়োগশ্চ বর্ততে ন চ তে ন মে ।

ন ত্বং নাহং জগন্মেদং সর্বমাত্মৈব কেবলং ॥

লোকে আত্মা ও চিত্তের সংযোগ বিয়োগাদির কথা বলিয়া থাকে, বাস্তবিক তোমার ও আমার কদাচ সংযোগ বা বিয়োগ নাই । তুমি, আমি এবং পরিদৃশ্যমান এই জগৎ কোন অতিরিক্ত পদার্থ নহে ; সমস্তই আত্মস্বরূপ । সুতরাং তোমাতে, আমাতে এবং এই জগতে ভেদ কিরূপে হইবে ?

শব্দাদিপঞ্চকস্যাস্য নৈবাসি ত্বং ন তে পুনঃ ।

ত্বমেব পরমং তত্ত্বং অতঃ কিং পরিতপ্যসে ॥

রে চিত্ত ! শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ,—এই পঞ্চতত্ত্বের সহিত তোমার কোন সম্পর্ক নাই এবং আমিও ঐ পঞ্চতত্ত্ব হইতে অতিরিক্ত পদার্থ । এই জগতে তুমিই একমাত্র পরমতত্ত্ব ; সুতরাং কেন পরিতপ্ত হইতেছ ?

জন্ম মৃত্যুর্ন তে চিত্ত ! বন্ধমোক্ষৌ শুভাশুভৌ ।

কথং রোদিষি সারেহস্মিন্ নামরূপং ন তে ন মে ॥

রে চিত্ত ! তোমার জন্ম, মৃত্যু, বন্ধ, মোক্ষ এবং শুভ বা অশুভ কিছুই নাই ; সুতরাং এই সংসারে তুমি কেন রোদন করিতেছ ? তুমি ও আমি নামরূপবিহীন ;—অর্থাৎ ঘটপটাদির স্থায় তোমার ও আমার নামরূপ নাই ।

অহো চিত্ত ! কথং ভ্রান্তঃ প্রধাবসি পিশাচবৎ ।

অভিন্নং পশ্য চাত্মানং রাগত্যাগাৎ সুখী ভব ॥

অহো চিত্ত ! তুমি ভ্রান্ত হইয়া কেন পিশাচের গ্রায ভ্রমণ করিতেছ ? একমাত্র আত্মাকে সমস্ত পদার্থের সহিত অভিন্নরূপে জ্ঞান কর এবং বিষয়াসক্তি পরিত্যাগ করত সুখী হও ।

অমেব তত্ত্বং হি বিকারবর্জিতং

নিষ্কম্পমেকং হি বিমোক্ষবিগ্রহং ।

ন তে চ রাগো হৃথবা বিরাগঃ

কথং হি সন্তপ্শ্যসি কামকামতঃ ॥ •

তুমিই বিকার রহিত একমাত্র তত্ত্ব, তোমার কম্পনাদি কোন ক্রিয়া নাই, তুমি এক ও মুক্তস্বভাব ; তোমার কোন বিষয়ে অনুরাগ বা বিরাগ থাকিতে পারে না, সুতরাং বিষয়কামনা দ্বারা কেন সন্তপ্ত হইতেছ ?

বদন্তি শ্রুতয়ঃ সৰ্ব্বা নিগুণং শুদ্ধমব্যয়ং ।

অশরীরং সমং তত্ত্বং তন্মাং বিদ্ধি ন সংশয়ঃ ॥

সমস্ত শ্রুতি একমাক্যে আমাকে নিগুণ ক্ষরোদয় রহিত বিশুদ্ধ আত্মা বলিয়া প্রতিপাদন করিয়াছেন ; সুতরাং তুমিও আমাকে অশরীরী পরমাত্মরূপে অবধারণ কর, ইহাতে কোন সংশয় করিও না ।

সাকারমনৃতং বিদ্ধি নিরাকারং নিরন্তরং ।

এতত্ত্বোপদেশেন ন পুনর্গর্ভসম্ভবঃ ॥

আমার সাকারতা মিথ্যা বলিয়া নিশ্চয় কর ;—অর্থাৎ আমার কোন প্রকার আকার নাই, আমি নিরবচ্ছিন্ন নিরাকার । এই প্রকার তত্বোপদেশ লাভ করিতে পারিলে পুনরায় আর গর্তুবাসরূপ মহদুঃখ পাইতে হয় না ।

একমেব সমং তত্ত্বং বদন্তি হি বিপশ্চিতঃ ।

রাগত্যাগাৎ পুনশ্চিত্তমেকানেকং স বিদ্যতে ॥

পণ্ডিতগণ একটীমাত্র তত্ত্ব নিরূপণ করিয়া থাকেন যে, রাগের যে পর্য্যন্ত না পরিত্যাগ হয়, সেই পর্য্যন্তই চিত্তে নানাপ্রকার পদার্থের জ্ঞান হইতে থাকে ; কিন্তু ঐ রাগের বিরাম হইলে চিত্তে আর নানা পদার্থ বিষয়ক জ্ঞান থাকে না ।

অনাত্মরূপঞ্চ কথং সমাধি-

রাত্মস্বরূপঞ্চ কথং সমাধিঃ ।

অস্তীতি নাস্তীতি কথং সমাধি-

শ্লোকস্বরূপং যদি সর্বমেকং ॥

অধুনা নিজের নৈকরূপ্য প্রতিপাদন করিতেছেন ।—এই বিশ্ব-ব্রহ্মাণ্ড যদি অনাত্মস্বরূপ হয়, তবে আর কেন সমাধি করিব ? আর যদি নিখিল পদার্থই আত্মস্বরূপ হয়, তাহা হইলেই বা সমাধি করার আবশ্যক কি ? আমি নিজেই যদি পরমাত্মস্বরূপ হইলাম, তবে “অস্তি নাস্তি” বিচার করিয়া সমাধি অবলম্বনেরও প্রয়োজন নাই ; কেননা, সমস্ত পদার্থই যদি এক পরমাত্মস্বরূপ হয়, তবে আর কাহার নিমিত্ত সমাধি করিব ?

বিণ্ডুকোহসি পরং তত্ত্বং বিদেহস্বমজোহব্যয়ঃ ।

জানামীহ ন জানামীত্যাআনং মন্যসে কথং ॥

তুমি বিণ্ডুক, তুমি দেহরহিত, তুমি উৎপত্তিবিহীন, তুমি অব্যয়
এবং তুমিই পরমতত্ত্ব । এই প্রকারে আত্মাকে জানিয়াও কি জন্ম
ছজ্জের বলিয়া মনে করিতেছ ?

তত্ত্বমশ্রাদি বাক্যেন স্বাত্মা হি প্রতিপাদিতঃ ।

নেতি নেতি শ্রুতিক্রিয়াদনৃতং পাঞ্চভৌতিকং ॥

তত্ত্বমশ্রাদি বাক্যের দ্বারা আত্মা প্রতিপাদিত হইয়াছেন এবং
“নেতি নেতি” এই বাক্য দ্বারা শ্রুতিও পাঞ্চভৌতিক পদার্থ
সমূহকে মিথ্যা বলিয়া নির্দেশ করিয়াছেন ।

আত্মন্যেবাত্মনা সর্বং ত্বয়া পূর্ণং নিরন্তরং ।

ধ্যাতা ধ্যানং ন তে চিত্তং নিলজ্জং ধ্যায়তে কথং ॥

তুমি পরমাত্মস্বরূপ, তোমার দ্বারাই সমস্ত পদার্থ পরিপূর্ণ হইয়া
রহিয়াছে ; তোমার ধ্যাতা বা ধ্যেয় কেহ নাই । সুতরাং তুমি
নিলজ্জভাবে কাহার ধ্যান করিতে প্রবৃত্ত হইয়াছ ?

শিবং ন জানামি কথং বদামি

শিবং ন জানামি কথং ভজামি ।

অহং শিবশ্চেৎ পরমার্থতত্ত্বং

সমস্তরূপং গগনোপমঞ্চ ॥

আমি আত্মাতিরিক্ত কোন পদার্থই দেখিতে পাইনা, সুতরাং আমি শিবকে জানি না ; অতএব আমি কি করিয়া শিবকে বলিব,— অর্থাৎ শিবের স্বরূপ নির্দেশ করিব এবং কিরূপেই বা তাঁহাকে ভজনা করিব ? আমি নিজেই শিব, ইহাই পরমার্থতঃ ; আমি বিশ্বরূপ এবং আমি আকাশের আয় নির্লিপ্ত ও ব্যাপকভাবে রহিয়াছি ; সুতরাং শিবকে কিরূপে জানিব এবং কি প্রকারেই বা তাঁহাকে ভজনা করিব ? (১)

নাহং তত্ত্বং সমং তত্ত্বং কল্পনাহেতুবর্জিতং ।

গ্রাহগ্রাহকনির্মুক্তং স্বসংবেদ্যং কথং ভবেৎ ॥

(১) এই স্থলে ইহা বক্তব্য যে, এই বাক্য দ্বারা “শিব কিছুই নহেন” এইরূপ বিশ্বাস যেন কাহারও না হয় ; কেননা, যে পর্য্যন্ত সাধকের সংসারকে অনিত্য বলিয়া জ্ঞান না হইবে, বিষয় হইতে ইন্দ্রিয়গ্রামকে প্রত্যাকৃষ্ট করিতে না পারিলেন, তাবৎ পর্য্যন্ত সাধনা করিতেই হইবে ; সাধনা করিতে হইলে উপাস্ত দেবতা শিব প্রভৃতিও আছেন, ইহাও স্বীকার করিয়া লইতে হইবে । সাধক যখন অদ্বৈতজ্ঞানসম্পন্ন হইবেন—অর্থাৎ আত্মতত্ত্ব জ্ঞান দ্বারা ভেদাভেদ শূন্য হইবেন, তখন ব্রহ্মা, বিষ্ণু, শিব প্রভৃতি কিছুই আর স্বতন্ত্র সত্ত্বা স্বীকার করিতে হইবে না, সমস্তই পরব্রহ্মের রূপমাত্র এইরূপ জ্ঞান হইবে । শ্লোকের ভাবার্থও তাহাই ; সুতরাং “শিব কিছুই নহেন” এইরূপ জ্ঞান হওয়া উপাসকের পক্ষে সর্বথা অবিরোধ ।

কল্পনা ও হেত্বাদি বর্জিত “অহং অহং”ই পরম তত্ত্ব, ইহার তুল্য শ্রেষ্ঠ আর কোন তত্ত্ব নাই। এই “অহং তত্ত্ব” গ্রাহ ও গ্রাহক ভাব হইতে বিনিমুক্ত—অর্থাৎ আমার কোন বিষয় গ্রাহ্যও নহে, এবং আমি গ্রাহকও নহি, আমি আপনাকে আপনিই জানিতেছি, এমন কোন পদার্থ নাই যদ্বারা আমাকে পরিজ্ঞাত হওয়া যায়।

অনন্তরূপং নহি বস্তু কিঞ্চিৎ

তত্ত্বস্বরূপং নহি বস্তু কিঞ্চিৎ ।

আত্মৈকরূপং পরমার্থতত্ত্বং

ন হিংসকো বাপি ন চাপ্যহিংসা ॥

একমাত্র আত্মাই অনন্তস্বরূপ, অন্য কোন বস্তুই অনন্তরূপ নহে এবং আত্মাই তত্ত্বস্বরূপ, তন্নিম্ন তাত্ত্বিক কোন পদার্থই নাই। আত্মা একরূপ, ইহাই পরমার্থ বলিয়া জ্ঞাত হইবে ; তদবিস্তৃত কোন হিংসকও নাই, কোন রূপ হিংসাও নাই।

বিশুদ্ধোহসি সমং তত্ত্বং বিদেহমজ্জমব্যয়ং ।

ব্রিহ্মমং কথমাশ্রিত্যর্থো বিভ্রান্তোহিহং কথং পুনঃ ॥

তুমি বিশুদ্ধ স্বভাব, তুমি নিরাকার, এবং অজ ও অব্যয়, ইহাই সমস্ত তত্ত্ব ; সুতরাং আত্মার জন্ম কেন সন্ধিহান হইতেছে এবং জীদৃশ আত্মাকে জানিয়াও আমিই বা কেন পুনর্বার বিভ্রান্ত হইতেছি।

ঘটে ভিন্নে ঘটাকাশং স্তনীলং ভেদবর্জিতং ।

শিবেন মনসা শুদ্ধো ন ভেদঃ প্রক্টিভাতি মে ॥

ভেদ বর্জিত অথও আকাশকে যেমন উপাধিভেদে ঘটের বিভিন্নতাপ্রযুক্ত ঘটাকাশরূপে ভিন্ন ভিন্ন বলিয়া মনে হয়, তদ্রূপ

অভেদ আত্মাকেও মিথ্যাভূত উপাধির ভেদে পৃথক্ পৃথক্ বলিয়া উপলব্ধি হয়, বস্তুতঃ আত্মার কোন ভেদ নাই, আত্মা এক ; সুতরাং আত্মাকে আমার ভেদ বলিয়া উপলব্ধি হইতেছে না।

ন ঘটো ন ঘটাকাশো ন জীবো জীববিগ্রহঃ ।

কেবলং ব্রহ্ম সংবিদ্ধি বেদ্যবেদকবর্জিতং ॥

বস্তুতঃ ঘটও মিথ্যা, ঘটমধ্যবর্তী আকাশও মিথ্যা এবং জীব ও জীবের দেহাদিও অলীক পদার্থ ; সুতরাং বেদ্য ও বেদক—জ্ঞেয় ও জ্ঞাতা বর্জিত একমাত্র ব্রহ্মকেই সত্যরূপে পরিজ্ঞাত হও ।

সর্বত্র সর্বদা সর্বমাত্মানং সততং ধ্রুবং ।

সর্বং শূন্যমশূন্যঞ্চ তন্মাং বিদ্ধি ন সংশয়ঃ ॥

রে ভ্রান্ত চিত্ত ! এই নিখিল সংসারে সর্বস্থানে সর্বদা শূন্য ও অশূন্য সমস্ত পদার্থকেই মৎস্বরূপ আত্মা বলিয়া জান ; ইহা ধ্রুব, ইহাতে কোনরূপ সংশয় করিও না ।

বেদা ন লোকা ন সুরা ন যজ্ঞাঃ

বর্ণাশ্রমো নৈব কুলং ন জাতিঃ ।

ন ধূমমার্গো ন চ দীপ্তিমার্গঃ,

ত্রৈলোক্যরূপং পরমার্থতত্ত্বং ॥

একমাত্র ব্রহ্ম সত্য, ইহাই পরমার্থ তত্ত্ব বলিয়া জানিবে, এত-
দতিরিক্ত চতুর্বেদ, লোকসত্ত্ব, দেবতাসকল, যজ্ঞসমূহ, চতুর্বর্ণ ও

চতুরাশ্রম এবং জাতি ও কুল প্রভৃতি সমস্তই মিথ্যা পদার্থ এবং লোকে যাহাকে ধূমমার্গ ও দীপ্তিমার্গ বলিয়া অভিহিত করে, তাহাও অলীক বলিয়া জানিবে ।

ব্যাপ্যব্যাপকনির্মুক্তং ত্বমেকঃ কেবলং যদি ।

প্রত্যক্ষঞ্চ পরোক্ষঞ্চ আত্মানাং মন্যসে কথং ॥

রে চিত্ত ! তুমি ব্যাপ্যও নও এবং ব্যাপকও নহ । তুমি এক-মাত্র আত্মস্বরূপ ; সুতরাং আত্মাকে প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষ বলিয়া মনে করিতেছ কেন ?

অদ্বৈতং কেচিদিচ্ছন্তি দ্বৈতমিচ্ছন্তি চাপরে ।

সমং তদ্বং ন বিন্দন্তি দ্বৈতাদ্বৈতবিবর্জিতং ॥

কেহ কেহ আত্মাকে অদ্বৈত বলিয়া স্বীকার করেন, কেহ কেহ বা দ্বৈত বলিয়া নির্দেশ করেন, বস্তুতঃ দ্বৈতাদ্বৈত-বর্জিত পরমতত্ত্ব তাহারা জানেন না ।

শ্বেতাদিবর্ণরহিতং শব্দাদিগুণবর্জিতং ।

কথয়ন্তি কথং তদ্বং মনোবাচ্যমগোচরং ॥

যে আত্মা শ্বেতাাদি বর্ণরহিত, যাহা শব্দাদিগুণ—অর্থাৎ শব্দ, স্পর্শ, রূপ, রস ও গন্ধ বর্জিত, মন ও বাক্যের অবিষয়ীভূত, সেই আত্মাকে পণ্ডিতগণ কি প্রকারে বলিতে পারিবেন ?

যদানুতমিদং সর্বং দেহাদি গগনোপমং ।

তদা হি ব্রহ্ম সংবেত্তি ন তে দ্বৈতগরম্পরা ॥

যে সময় দেহাদি সমস্ত পদার্থকে মিথ্যারূপে জ্ঞান হইয়া আত্মসত্তা অনন্তভাবে উপলব্ধি হইতে থাকিবে, সেই সময়ই আকাশের জায় সর্বব্যাপী পরমাত্মা সাক্ষাৎকৃত হইয়াছেন বলা যাইবে, তৎকালে আর চিত্তের দ্বৈতপরম্পরা কিছুই থাকিবে না ।

পরেণ সহজাত্মাপি হৃভিন্নঃ প্রতিভাতি মে ।

ব্যোমাকারং তটেবৈকং ধ্যাতা ধ্যানং কথং ভবেৎ ॥

আমি সমস্ত আত্মাকেই আমার সহিত অভিন্ন বলিয়া মনে করিতেছি ; আত্মা অপেক্ষায় যে কোন স্বতন্ত্র পদার্থ আছে, তাহা আমার মনে হইতেছে না । আমি অনন্ত আকাশের জায় বিদ্যমান রহিয়াছি, আমি এক, সুতরাং আমিই ধ্যাতা ; আমি কাহাকে ধ্যান করিব ? আমার ধ্যেয় কোন পদার্থ নাই ।

যৎকরোমি যদশ্বাসি যজ্জুহোমি দদামি যৎ ।

তৎসর্বং ন কিঞ্চিৎ শুক্লো বিশুদ্ধোহিমজোহব্যয়ঃ

তুমি যাহা কিছু করিতেছ, যাহা কিছু ভোজন করিতেছ, যাহা কিছু হোম করিতেছ এবং যাহা কিছু দান করিতেছ, তাহার কিছুই শুদ্ধ নহে, একমাত্র আমিই (আত্মাই) বিশুদ্ধ ; আমার জন্ম নাই এবং কোন প্রকার বিনাশ বা উৎপত্তি নাই ।

সর্বং জগৎ বিদ্ধি নিরাকৃতীদং

সর্বং জগৎ বিদ্ধি বিকারহীনং ।

সর্বং জগৎ বিদ্ধি বিশুদ্ধদেহং

সর্বং জগৎ বিদ্ধি শিবমেকরূপং ॥

রে অবোধ চিত্ত ! এই পরিদৃশ্যমান সমস্ত জগৎকে নিরাকার ও বিকারহীন বলিয়া জান এবং এই অনন্ত ব্রহ্মাকে বিশুদ্ধদেহ বলিয়া জ্ঞাত হও ; আর এই জগৎকে একমাত্র শিবস্বরূপ বলিয়া অবধারণ কর ।

তদ্বং ত্বং হি ন সন্দেহঃ কিং জানাম্যথবা পুনঃ ।

অসংবেদ্যং সমং বেদ্যং আত্মানং মন্তসে কথং ॥

চিত্ত ! তুমিই স্বয়ং তত্ত্বস্বরূপ, ইহাতে কোনই সন্দেহ নাই ; অথবা এই বিষয় আমিই বা তোমাকে অধিক আর কি জানাইব, আমি যখন একমাত্র পদার্থ, দ্বৈতবিহীন, তখন তোমা হইতে আর দ্বিতীয় তত্ত্ব কি থাকিবে ? সুতরাং তুমি আত্মাকে বিজ্ঞেয় অবিজ্ঞেয় মনে করিতেছ কেন ?

আদি-মধ্যান্তমুক্তোহহং ন বদ্ধোহহং কদাচন ।

স্বভাবনির্মলঃ শুদ্ধ ইতি মে নিশ্চিতা মতিঃ ॥

আমার আদি, মধ্য বা অন্ত নাই, আমি কদাচ বদ্ধও নহি, আমি মুক্ত পুরুষ । আমি স্বভাবতই নির্মল ও বিশুদ্ধ ; ইহাই আমার নিশ্চিত ধারণা জানিবে ।

জানামি সর্বথা সৰ্বমহমেকে। নিরন্তরং ।

নিরালম্বমশূন্যঞ্চ শূন্য ব্যোমাদি পঞ্চকং ॥

আমি এক, আমি অপরিচ্ছিন্ন, আমার কোন অবলম্বন নাই এবং আমি সত্তাহীন পদার্থও নহি ; আকাশাদি যে পঞ্চ মহাভূত তাহাদের কোন সত্তা নাই,—উহারা মিথ্যা পদার্থ ; ইহা আমি বিশেষরূপে জানিতেছি ।

ন যন্তো ন পুমান্ ন জ্ঞী ন বোধো নৈব কল্পনা ।

সানন্দং বা নিরানন্দমাত্মানং মন্যসে কথং ॥

আমি নপুংসক নহি, আমি পুরুষ বা জ্ঞীও নহি ; আমি বোধ-
স্বরূপও নহি এবং কাল্পনিক কোন পদার্থও নহি ; আমি এক
আত্মস্বরূপ । সুতরাং আমাকে আনন্দযুক্ত কিম্বা নিরানন্দসম্পন্ন
কিরূপে মনে করিবে ?

ষড়ঙ্গযোগাস্ত তু নৈব শুদ্ধং

মনোবিনাশাস্ত তু নৈব শুদ্ধং ।

গুরুরূপদেশাস্ত তু নৈব শুদ্ধং

স্বয়ং তত্ত্বং স্বয়মেব শুদ্ধং ॥

আমি ষড়ঙ্গ যোগের দ্বারা কদাপি শুদ্ধ হই না, মনের বিনাশ
(লয়) হইলেও শুদ্ধ হই না এবং গুরুর উপদেশ দ্বারাও শুদ্ধ
হই না ; আমি স্বয়ংই তত্ত্বস্বরূপ এবং স্বয়ংই শুদ্ধ ।

নহি পঞ্চাত্মকো দেহো বিদেহো বর্ততে নহি ।

আত্মৈব কেবলং সর্বং তুরীয়ঞ্চ ত্রয়ং কথং ॥

আমি পঞ্চভূতাত্মক দেহ নহি, কিম্বা আমি অশরীরীও নহি,
(কারণ, আত্মাকে শরীরবিহীন বলিলে যেন আত্মাতিরিক্ত আরএকটা
দেহ আছে, এইরূপ স্বীকার করিতে হয় ; বাস্তবিক আত্মাতিরিক্ত
কোন পদার্থই নাই ; সুতরাং আত্মার দেহ আছে বা নাই, ইহার
কিছুই বলা যাইতে পারে না ।) আমি আত্মস্বরূপ, এই অনন্ত বিশ্বও
আত্মা ভিন্ন নহে ; সুতরাং আত্মা জাগ্রদাদি অবস্থাত্রেয়ে সাক্ষী অথবা
তিনি এই অবস্থাত্রেয় হইতে তুরীয়, ইহা কিরূপে বলা যাইতে পারে ।

ন বন্ধো ন চ মুক্তোহহং ন চাহং ব্রহ্মণঃ পৃথক্ ।

ন কৰ্ত্তা ন চ ভোক্তাহং ব্যাপ্যব্যাপকবর্জিতঃ ॥

আমি (আত্মা) কদাচ বন্ধও নহি মুক্তরাং আমার মুক্তিও নাই ; আমি আর ব্রহ্ম একই পদার্থ—অর্থাৎ আমি ব্রহ্ম হইতে পৃথক্ নহি, এবং আমি কোন ক্রিয়ার কৰ্ত্তা নহি, আমি কোন ফলের ভোক্তাও নহি, সুতরাং আমি ব্যাপ্য-ব্যাপক বর্জিত ।

যথা জলং জলে ন্যস্তং সলিলং ভেদবর্জিতং ।

প্রকৃতিং পুরুষং তদ্বদভিন্নং প্রতিভাতি মে ॥

(যদি বল যে, পূর্বাচার্য্য মহাত্মগণ প্রকৃতি ও পুরুষ দুইই স্বীকার করিয়াছেন, সুতরাং আত্মাই একমাত্র পদার্থ, কিরূপে বলা যাইতে পারে ? সত্য বটে, গ্রন্থকার সেই সংশয় উপাশ্রিত করিয়া এই স্থলে তাহারই সমাধান করিতেছেন ।) জল যেমন জলে মিশিয়া গেলে আর উভয় জলের ভেদ করা যায় না, উভয়ই এক হইয়া যায়, সেইরূপ প্রকৃতি ও পুরুষ উভয়কে অভিন্ন বলিয়া প্রতিভা হইতেছে ; কেননা, প্রকৃতি পুরুষের শক্তি, সুতরাং প্রকৃতি পুরুষে লয় হইয়া গেলে তাহার স্বতন্ত্র সত্ত্বা আর দৃষ্ট হয় না ।

জানামি তে পরং রূপং প্রত্যক্ষং গগনোপমং ।

যথাপরং হি রূপং যৎ মরীচিজলসন্নিভং ॥

হে চিত্ত ! তোমার আকাশের স্থায় যে প্রকৃত-রূপ তাহা আমি সর্বদাষ্ট প্রত্যক্ষ করিতেছি ; এতদতিরিক্ত যাহা কিছু রূপ পরিলক্ষিত হইবেহে, তাহা মরীচিকাতে জলত্রয়ের স্থায় অলীক ।

ম গুরুনোপদেশশ্চ ন চোপাধিন মে ক্রিয়া ।

বিদেহং গগনং বিদ্ধি বিমুক্তোহহং স্বভাবতঃ ॥

আমার ঞ্জক নাই, কোন প্রকার উপদেশও নাই, আমার কোন ক্রিয়া নাই—অর্থাৎ আমি নিষ্ক্রিয় এবং আমার কোন উপাধিও নাই; আমাকে গগনের স্থায় অশরীরী মনে কর, আমি স্বভাবতই বিমুক্ত পদার্থ।

বিমুক্তোহস্যশরীরোহসি ন তে চিত্তং পরাৎপরং ।

অহং চাত্মা পরং তত্ত্বমিতি বক্তুং ন লভ্জসে ॥

হে তাত! তুমি বিমুক্ত পদার্থ, কদাচ তোমার শরীর নাই, তোমার চিত্তও নাই, তুমি শ্রেষ্ঠ হইতেও শ্রেষ্ঠ পদার্থ; সুতরাং “আমি আত্মা, আমি পরম তত্ত্ব” ইহা বলিতে কেন লজ্জিত হইতেছ না?

কথং রোদিষি রে চিত্ত ! হ্যাত্মৈবাত্মাত্মনা ভব ।

পিব বৎস ! কলাতীতমদ্বৈতং পরমাত্মতং ॥

হে চিত্ত ! তুমি কেন রোদন করিতেছ,—অর্থাৎ আমি দুঃখী, আমি বদ্ধ ইত্যাদি প্রকারে কেন কষ্ট পাইতেছ? তুমি বাস্তবিক নিজের সত্তাতেই নিজে বিদ্যমান রহিয়াছ। হে বৎস! তুমি কলাতীত অদ্বৈতরূপ পরমাত্ম পান কর।

জ্ঞানং ন তর্কো ন সমাধিযোগো

ন দেশকালো ন গুরুপদেশঃ ।

স্বভাবসংবিত্তিরহং চ তত্ত্ব-

মাকালকল্পঃ সহজঃ ধ্রুবকঃ ॥

আমার (আত্মার) কোন প্রকার জ্ঞান নাই, তর্ক নাই, সমাধিযোগ নাই এবং আমি দেশ-কালের দ্বারাও বাধ্য নহি, আমার কোন গুরুপদেপেরও আবশ্যক নাই, আমি স্বভাবতই জ্ঞানস্বরূপ গরম তত্ত্ব এবং আমি আকাশের স্থায় স্বভাবত নিশ্চল ।

ন জাতোহহং মৃতো বাপি ন মে কৰ্ম্ম শুভাশুভং ।

বিশুদ্ধং নিগুণং ব্রহ্ম বন্ধো মুক্তিঃ কথং মম ॥

আমার জন্ম বা মৃত্যু নাই, আমার শুভ বা অশুভ কোন কার্যও নাই, আমি বিশুদ্ধ নিগুণ ব্রহ্ম স্বরূপ ; সুতরাং আমার বন্ধন বা মুক্তি কিরূপে হইতে পারে ?

যদি সৰ্ব্বগতো দেবঃ স্থিরঃ পূর্ণো নিরন্তরঃ ।

অন্তরং হি ন পশ্যামি স বাহ্যভ্যন্তরঃ কথং ॥

আমি সৰ্ব্বব্যাপী এবং ছাতিমান পদার্থ, আমি নিশ্চল, পূর্ণ ও নিরবচ্ছিন্নরূপে অবস্থিত আছি ; সুতরাং আমার কোন অন্তর দেখিতে পাই না, — অর্থাৎ কোন পদার্থের সহিত আমার ভেদ উপলব্ধি করিতে পারি না । অতএব আমি বাহ্য বা অন্তরস্থ কিরূপে হইতে পারি ?

স্বরূপেভ্যেব জগৎ কুৎসমখণ্ডিতনিরন্তরং ।

অহো মায়া মহামোহং বৈতাদ্বৈতবিকল্পনা ॥

এই জগৎ অখণ্ডরূপে নিরবচ্ছিন্ন ক্ষুতি পাইতেছে,— এই প্রকার জ্ঞান মায়ায় কার্য্য ; সুতরাং মহামোহান্বিত মায়াই আশ্চর্য্য বস্তু । এই মায়া দ্বারাই দ্বৈত ও অদ্বৈত কল্পনা হইয়া থাকে ।

ন তে চ মাতা চ পিতা চ বন্ধু-

ন তে চ পত্নী ন স্ত্রীশ্চ মিত্রাঃ ।

ন পক্ষপাতো ন বিপক্ষপাতঃ

কথং হি সন্তুষ্টিরিয়ং হি চিন্তে ॥

রে মূঢ়চিত্ত ! তোমার মাতা নাই, পিতা নাই, বন্ধু নাই, পত্নী নাই, পুত্র নাই, তোমার মিত্র নাই, তোমার কোন বিষয়ে পক্ষপাত নাই, আবার বিপক্ষপাতও নাই ; সুতরাং তুমি কেন মানসিক সন্তাপ করিয়া দুঃখভাগী হইতেছ ?

দিবা নক্তং ন তে চিত্ত ! উদয়াস্তময়ৌ ন হি ।

বিদেহস্য শরীরত্বং কল্পয়ন্তি কথং বুধাঃ ॥

চিত্ত ! তোমার সম্মুখে দিবা নাই, রাত্রি নাই, উদয় নাই, অস্তও নাই ; সুতরাং বুধগণ বিদেহ আত্মার শরীরাদি কেমন করিয়া কল্পনা করেন ?

নাবিভক্তং বিভক্তঞ্চ নহি দুঃখস্থখাদি চ ।

ন হি সর্বমসর্বঞ্চ বিদ্ধি চাত্মানমব্যয়ং ॥

আত্মা কোন দিকের সহিত বিভক্ত বা অবিভক্ত নহেন, তাঁহার কোনরূপ স্থখ বা দুঃখও নাই, আত্মাকে সর্ব কিম্বা অসর্ব বলা যায় না ; আত্মাকে একমাত্র অব্যয় বলিয়া অবধারণ কর ।

নাহং কৰ্ত্তা ন ভোক্তা চ ন মে কৰ্ম পুৰাধুনা ।

ন মে দেহো বিদেহো বা নিশ্চয়েতি যমেতি কিং ॥

আমি কোন কার্যের কর্ত্তা নহি; কোন ফলের ভোক্তাও নই, পূর্বেও আমার কোন কৰ্ম ছিল না, এখনও আমার কোন কৰ্ম নাই, আমার শরীর নাই, আবার আমি অশরীরীও নহি; সুতরাং “ইহা আমার, ইহা আমার নহে” ইহা কি প্রকারে বল্য যাইতে পারে ?

ন মে রাগাদিকে। দোষো দুঃখং দেহাদিকং ন মে ।

আত্মানং বিদ্ধি যামেকং বিশালং গগনোপমং ॥

আমার রাগাদি কোন দোষ নাই, আমার দুঃখ নাই এবং আমার দেহাদিও নাই; আমাকে বিশাল আকাশের স্থায় নির্লিপ্ত ও ব্যাপক আত্মা বলিয়া জানিবে।

সথে মনঃ ! কিং বহুজল্লিতেন ।

সথে মনঃ ! সৰ্ব্বমিদং বিতৰ্ক্যং ।

যৎ সারভূতং কথিতং ময়া তে

ত্বমেব তত্ত্বং গগনোপমোহসি ॥

হে সথে মন ! আর বহু জল্পনা করিয়া কি হইবে, যাহা কিছু দৃষ্ট, তাহা সমস্তই বিতর্কনীয় বস্তু; কিন্তু এই সংসারের যাহা সারভূত পদার্থ, তাহা আমি তোমাকে বলিয়াছি। বস্তুতঃ তুমিই একমাত্র তত্ত্ব এবং তুমিই আকাশের স্থায় নির্লিপ্ত ও ব্যাপক পদার্থ।

যেন কেনাপি ভাবেন যত্র কুত্র যুতা অপি ।

যোগিনস্তত্র লীয়ন্তে ঘটাকাশমিবাস্বরে ॥

যোগিগণ যে কোন ভাব অবলম্বন করিয়া যে কোন স্থানে দেহ পরিত্যাগ করুন না কেন, তাঁহারা সেই অনন্ত আত্মাতেই লীন হইয়া যাইবেন ; যেমন ঘটের বিনাশে ঘটাকাশ মহাকাশেই মিশিয়া যায় ।

তীর্থে চান্ত্যজগেহে বা নষ্টস্মৃতিরপি ভ্যজন্ ।

সমকালে তনুং যুক্তঃ কৈবল্যব্যাপকো ভবেৎ ॥

যোগিগণ গঙ্গাদি তীর্থেই দেহ ত্যাগ করুন, অথবা চান্ত্য-
লাদি অন্ত্যজ জাতির গৃহেই দেহ পরিত্যাগ করুন কিম্বা নষ্ট-
স্মৃতি—অর্থাৎ জ্ঞানরহিত হইয়াই যুতা গ্রাসে পতিত হউন, বস্তুতঃ
তাঁহারা যুক্তস্বরূপ আত্মাই প্রাপ্ত হইবেন—অর্থাৎ তিনি যে
ব্যাপক পদার্থ তাহাই থাকিবেন ।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাংশ্চ দ্বিপদাদিচরাচরং ।

মন্যন্তে যোগিনঃ সর্বং মরীচিজলমগ্নিভং ॥

আয়তনভিহীন যোগিবৃন্দ ধর্ম্ম, অর্থ, কাম ও মোক্ষ এবং
দ্বিপদাদি জীব ও চরাচরাশ্রয় ব্রহ্মাণ্ডকে মরীচিজলের স্থায়
মিথ্যা পদার্থ বলিয়া মনে করেন ।

অতীতানাগতং কস্ম বর্তমানং তথৈব চ ।

ন করোমি ন মুঞ্চামি হাত মে নিশ্চলা মতিঃ ॥

ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমানে যে সমস্ত কৰ্ম নিষ্পন্ন হইয়াছে, হইতেছে বা হইবে বলিয়া বোধ হয়, ইহার কোন কৰ্মই আমি করি নাই বা করিব না ; সুতরাং ইহাদিগকে পরিত্যাগ করিতেও আমি সমর্থ নহি—অর্থাৎ যাহা আমি কখন করি নাই বা করিব না, তাহা কি প্রকারে পরিত্যাগ করা যাইতে পারে? ইহাই আমার নিশ্চয় ধারণা জানিবে।

প্রযত্নেন বিনা যেন নিশ্চলেন চলাচলঃ ।

শ্রোতুং স্বভাবতঃ শান্তুং চৈতন্যং গগনোপমং ॥

যিনি কোনরূপ প্রযত্ন ব্যতীত নিশ্চলভাবে থাকিয়া এই চলাচল অনন্ত জগৎ গ্রাস করিয়া বসিয়া আছেন—অর্থাৎ সমস্ত বিশ্ব ব্যাপ্ত করিয়া রহিয়াছেন, সেই স্বভাবতঃ শান্ত গগনোপম চৈতন্যকেই আত্মা বলিয়া অবধারণ কর।

অযত্নাচ্চালয়েদৃযস্ত একমেব চরাচরং ।

সর্বগং তৎ কথং ভিন্নমদ্বৈতং বর্ততে মম ॥

যিনি কোনরূপ প্রযত্ন না করিয়া চরাচরাস্থক বিশ্বকে চালিত করিতেছেন, সেই সর্বগত আত্মা কিরূপে আমা হইতে ভিন্ন হইবেন।

সর্বাবয়বনিম্মুক্তং তদহং ত্রিদশার্চিতং ।

সংপূর্ণত্বাৎ ন গৃহ্যামি বিভাগং ত্রিদশাদিকং ॥

আমি সর্বপ্রকার অবয়ব বিনিমুক্ত—অর্থাৎ হস্ত পদ চক্ষু কণাদি সমস্ত অবয়ব বিহীন, সমস্ত ত্রিদশগণ একত্র হইয়া আমাকেই

অর্চনা করিয়া থাকেন, আমিই একমাত্র পূর্ণরূপে বিদ্যমান রহিয়াছি, সুতরাং দেব, মনুষ্য, পশু, পক্ষী, কীট পতঙ্গাদিরূপে আমি কোন বিভাগ গ্রহণ করি নাই ;—অর্থাৎ সামান্য মূর্ত পদার্থের দ্বারা আমার কদাচ বিভাগ হইতে পারে না, আমি অখণ্ড পদার্থ।

প্রমাদেন ন সন্দেহঃ কিং করিম্যামি বৃত্তিমান্ ।

উৎপত্তন্তে বিনীয়ন্তে বুদ্ধবুদ্ধাশ্চ যথা জলে ॥

আমি বৃত্তিমান্ হইয়া কখন কিছু করি না, কিন্তু যাহারা আমাকে বৃত্তিমান্ বলিয়া—অর্থাৎ আমিই ইন্দ্রিয়বৃত্তি সম্পন্ন এবং আমিই মন, বুদ্ধি ও অহঙ্কারবৃত্তি বিশিষ্ট এইরূপ মনে করে, তাহারা নিশ্চয়ই প্রমাদপরায়ণ সন্দেহ নাই। যে প্রকার জল হইতে বুদ্ধবুদ্ধ সকল উদ্ভূত হইয়া আবার জলেই মিশিয়া যায়, বস্তুতঃ ঐ বুদ্ধবুদ্ধরাশি জল হইতে যেমন অতিরিক্ত কোন পদার্থ নহে, তদ্রূপ ঐ চরাচর বিশ্ব আমা হইতেই উৎপন্ন হইয়া আবার আমাতেই (আত্মাতেই) লয় পাইয়া যাইতেছে ; এই স্বাবরজজন্মান্বক বিশ্ব আমা হইতে (আত্মা হইতে) অতিরিক্ত পদার্থ নহে।

মহাদানীনি ভূতানি সমাপ্যেবং সদৈব হি ।

মুহুদ্রব্যেষু তীক্ষ্ণেষু শুভেষু কটুকেষু চ ॥

এক আত্মাই মহাদানী ভূত পর্যন্ত অনন্ত সংসার স্রষ্টি করিয়া সমভাবে মুহুদ্রব্য, তীক্ষ্ণদ্রব্য, শুভ ও কটু বস্তুতে সর্বদা বিদ্যমান রহিয়াছেন, কৃত্রাপি তাঁহার ন্যূনতা পরিলক্ষিত হয় না।

কটুত্বং চৈব শৈত্যত্বং মৃদুত্বঞ্চ যথা জলে ।

প্রকৃতিঃ পুরুষস্তদ্বদভিন্নং প্রতিভাতি মে ॥

যে প্রকার জলের কটুত্ব, শৈত্যত্ব ও মৃদুত্ব জল হইতে ভিন্ন নহে, সেইরূপ প্রকৃতি ও পুরুষ (আত্মা) আমার নিকট অভিন্ন বলিয়া প্রতিভাত হইতেছে । জল এবং কটুত্বাদি জল হইতে বেরূপ অভিন্ন, আত্মা ও প্রকৃতি তদ্রূপ ভিন্ন হইয়াও অভিন্ন ।

সৰ্ব্বাখ্যা রহিতং যদ্যং সূক্ষ্মাং সূক্ষ্মতরং পরং ।

মনোবুদ্ধীন্দ্রিয়াতীতমকলঙ্কং জগৎপতিং ॥

ঈদৃশং সহজং যত্র অহং তত্র কথং ভবেৎ ।

ত্বমেব হি কথং তত্র কথং তত্র চরাচরং ॥

যিনি সৰ্ব্ববিধ আখ্যারহিত, সূক্ষ্ম হইতেও সূক্ষ্মতর, যিনি সৰ্ব্বা-
পেক্ষা শ্রেষ্ঠ পদার্থ, এবং মন বুদ্ধি প্রভৃতি ইন্দ্রিয়গণের অতীত,
যিনি নিষ্কলঙ্ক এবং বিশ্ব ব্রহ্মাণ্ডের অসীম্বর, ঈদৃশ পরমাত্মার
সহিত কিরূপে আনার ভেদ থাকিতে পারে এবং তুমিই বা
কি প্রকারে তাঁহা হইতে ভিন্ন হইবে, এই চরাচর জগতেরই
বা কিরূপে তাঁহার সহিত ভেদ থাকিতে পারে ? নিখিল পদার্থই
আত্মবিবৰ্ত্তনাত্মক ; বস্তুতঃ দৃশ্যমান জাগতিক কোন পদার্থই আত্মা
হইতে অতিরিক্ত নহে ।

পৃথিব্যাং চরিতং নৈব মারুতেন চ বাহিতং ।

বারিণা পিহিতং নৈব তেজোমধ্যে ব্যবস্থিতং ॥

এই আত্মা কদাচ পৃথিবীতে বিচরণ করেন না, বায়ুও
ইহাকে বহন করিতে পারে না এবং জলদ্বারাও আবৃত হন না
ইনি সর্বদাই তেজোমধ্যে অবস্থিত রহিয়াছেন ।

আকাশঃ তেন সংব্যাপ্তং ন তৎ ব্যাপ্তঞ্চ কেনচিৎ
ন বাহ্যভ্যন্তরং তিষ্ঠত্যবচ্ছিন্নং নিরন্তরং ॥

এই আত্মাই আপনা দ্বারা অনন্ত আকাশকে ব্যাপিয়া রহিয়া-
ছেন, কিন্তু ইহাকে কেহই ব্যাপ্ত করিতে পারে না ; ইনিই
সতত অবিচ্ছিন্নরূপে সমস্ত পদার্থের বাহ ও অভ্যন্তরে বিদ্যমান
আছেন ।

সূক্ষ্মত্বান্দদৃশ্যত্বান্নিগুণত্বাচ্চ যোগিভিঃ ।

আলম্বনাদি যৎ প্রোক্তং ক্রমাদালম্বনং ভবেৎ ॥

আত্মা অতিশয় সূক্ষ্ম বস্তু, সূতরাং তিনি অদৃশ্য এবং নিগুণ ;
অতএব যোগিগণ তাঁহার যে আলম্বনাদি কল্পনা করিয়া থাকেন,
তাঁহা কেবলমাত্র তাঁহাকে লক্ষ্য করার জন্য (ইহাকেই তটস্থ
লক্ষণ বলে) ।

সততাভ্যাসযুক্তস্ত নিরালম্বো যদা ভবেৎ ।

তল্লয়াল্লীযতে চান্তগুণদোষাবিবজ্জিতঃ ॥

সততাভ্যাসযুক্ত যোগী ব্যক্তি যখন কোন আলম্বনযুক্ত আত্মাকে
চিন্তা করিতে করিতে নিরালম্ব হইবেন—অর্থাৎ ক্রমে মনের
অস্তিত্ব নষ্ট হইয়া যাইবে, সে সময় একমাত্র আত্মাই অবশিষ্ট

থাকিবে, তখন আন্তরিক সৰ্ব্বপ্রকার জ্ঞান ও দোষ বিবর্জিত হইয়া পরম লব্ধ স্থানে পরমাত্মাতে বিলীন হইয়া যাইবেন । (মুনি-গণ ইহাকেই বিদেহকৈবল্য নামে কীর্তিত করিয়াছেন) ।

বিষ-বিশ্বস্ত্র রৌদ্রস্ত্র মোহ-মূচ্ছা প্রদস্ত্র চ ।

একমেব বিনাশায় হুমোঘঃ সহজামৃতং ॥

এই সংসার বিষস্বরূপ, অতিশয় ভয়ানক এবং মোহ ও মূচ্ছা-প্রদ ; ইদৃশ অকল্যাণকর সংসার বিনাশের আত্মতত্ত্ব-পরিজ্ঞানই একমাত্র সহজ উপায় এবং ইহাই এই বিষক্ষেত্রে অমৃতস্বরূপ ।

ভাবগম্যং নিরাকারং সাকারং দৃষ্টিগোচরং ।

ভাবাভাববিনিৰ্মুক্তমন্তরালং তদুচ্যতে ।

আত্মার দুইটি অবস্থা ;—সাকার ও নিরাকার । নিরাকার অবস্থা ভাবগম্য—অর্থাৎ সত্তানাত্র দ্বারা উপলব্ধি হয়, আর সাকার অবস্থা দৃষ্টিগোচর—অর্থাৎ বাহ্যেদ্রিয়ের বিষয়ীভূত ; কিন্তু বাহ্য ভাব ও অভাব বিনিৰ্মুক্ত তাহাকে অন্তরাল বলিয়া অভিহিত করা হয় ।

বাহ্যভাবং ভবেদ্বিখং অন্তঃ প্রকৃতিরূচ্যতে ।

অন্তরাদন্তরং জ্ঞেয়ং নারীকেনফলান্মুবৎ ॥

যখন বাহ্যভাব লক্ষিত হয়, তখনই এই বিশ্বাকারে দৃষ্ট হয়, কিন্তু অন্তরন্তরে প্রবিষ্ট হইলে একমাত্র প্রকৃতিই লক্ষিত হইতে থাকে ; সুতরাং নারীকেনফলান্মুবর স্থায় অন্তর হইতে (প্রকৃতি হইতে) অন্তর (আত্মা) জানিতে চেষ্টা করিবে ।

ভ্রান্তিজ্ঞানং স্থিতং বাহ্যে সমাগ্জ্ঞানঞ্চ মধ্যগং ।

মধ্যাৎ মধ্যতরং জ্ঞেয়ং নারীকেলফলান্মুবৎ ॥

বাহ্যজগৎ কেবল ভ্রান্তিজ্ঞানে পূর্ণ, তাহা অতিক্রম করিয়া অন্তর্জগতে প্রবিষ্ট হইলে, প্রকৃতিজ্ঞান উপলব্ধি হয়, ইহাকে মধ্যম জ্ঞান বলে । এই মধ্যম জ্ঞানকে অতিক্রম করিতে পারিলে মধ্যতর জ্ঞান—অর্থাৎ ব্রহ্মজ্ঞান লাভ করা যায় । এই জ্ঞানই যোগীদিগের জ্ঞেয় । যেহেতু নারীকেল ফলের বাহ্যদৃশ্য অতি নিকৃষ্ট—অর্থাৎ কেবল ছোবড়া, এই ছোবড়া ছাড়াইয়া অন্তরে প্রবিষ্ট হইলে প্রকৃত ফলটা দৃষ্ট হয় ; তৎপরে ঐ ফলটী ভাঙ্গিলে উহার সারভাগ যে জল তাহা দৃষ্ট হইয়া থাকে ; তদ্রূপ মধ্যমজ্ঞান অতিক্রম করিয়া মধ্যতর জ্ঞানে পৌছিতে পারিলে তবে ব্রহ্মজ্ঞান লাভ হইয়া থাকে ।

পৌর্ণমাস্যাং বলা চন্দ্র এক এবাতিনির্মলঃ ।

তেন তৎসদৃশং পাশ্চাদ্বিধাদৃষ্টিবিপর্যায়ঃ ॥

পূর্ণিমার রাত্রিতে নির্মল এক চন্দ্রকেই যেমন দৃষ্টিক্রম বশতঃ দুইটী বলিয়া দেখিতে পাওয়া যায়, বস্তুতঃ চন্দ্র দুইটী নহে এক ; কেবল দৃষ্টির বিপর্যয়ই তাদৃশ দর্শনের প্রাতি কারণ । তদ্রূপ এক অখণ্ড আত্মাকে কেবল মায়ামুগ্ধ ব্যক্তিই অনন্ত বলিয়া মনে করে ।

অনেনৈব প্রকারেণ বুদ্ধিভেদো ন সর্বগঃ ।

দাতা.চ ধীরতামেতি গীয়তে নামকোটিভিঃ ॥

এই প্রকারেই মারাদ্বারা মানুষের ভেদবুদ্ধি হয়, কিন্তু সেই সর্বগত আত্মা কদাচ ভিন্ন নহেন, তিনি এক অখণ্ড পদার্থ ।

কিন্তু ঈদৃশ ভেদ বুদ্ধির অপনোদনকারী দাতা গুরু অতিশয় ধীরত্ব প্রাপ্ত হন এবং তিনি কোটি কোটি নামের দ্বারা প্রথিত হইয়া থাকেন ।

গুরুপ্রজ্ঞাপ্রসাদেন মূৰ্খো বা যদি পণ্ডিতঃ ।

যন্তু সংবুধ্যতে তদ্বৎ বিরক্তো ভবসাগরাৎ ॥

মানব মূৰ্খ ই হউক বা পণ্ডিত ই হউক, যদি গুরুর প্রসন্নতা ও আপন বুদ্ধিবলে একবার সংসারে বিরক্ত হইয়া আত্মতত্ত্ব পরি-
জ্ঞাত হইতে পারে, তাহা হইলেই এই সংসারসাগর হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে সমর্থ হয় ।

সহজমজমচিস্ত্যং যন্তু পশ্যেৎ স্বরূপং *

ঘটতে যদি যথেক্টং লিপ্যতে নৈব দোষৈঃ ।

সকৃদপি তদভাবাৎ কস্ম্য কিঞ্চিন্ন কুৰ্য্যাৎ

তদপি চ স নিবন্ধঃ সংযমো বা তপস্বী ॥

যিনি সেই সহজ জন্মরহিত এবং অচিন্ত্য আত্মার স্বরূপ উপ-
লব্ধি করিতে পারিয়াছেন, তিনি যথেষ্ট আচরণ করিলেও পাপাদি
দোষের দ্বারা লিপ্ত হন না, কিন্তু আত্মতত্ত্বপরাজ্ঞান ব্যক্তি সংযমী
হউন অথবা তপস্বী ই হউন আত্মভাব রহিত হইয়া কিছুমাত্র
কার্য না করিলেও তাহাকে সংবন্ধ (পাপাদি দোষ দ্বারা লিপ্ত)
হইতে হইবে ।

নিরাময়ং নিষ্প্রতিমং নিরাকৃতিং*

নিরাশ্রয়ং নিৰ্বপুষং নিরান্বিতং ।

নির্দ্বন্দ্বনির্মোহমনস্তশক্তিকং
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্বতং ॥

অতএব আত্মহিতেচ্ছু যোগিগণ নিরাময় (সমস্ত প্রকার বাধা
রহিত) নিশ্চতিন (কোন বিষয়ের সহিতই যাহার সাদৃশ্য নাই)
নিরাকার, নিরাশ্রয়, অশরীরী, নিরাশী, সুখ-দুঃখাদি দ্বন্দ্ব রহিত,
এবং মোহশূন্য সেই অনন্তশক্তি পরমেশ শাস্বত আত্মাকে প্রাপ্ত
হইবেন ।

বেদা ন দীক্ষা ন চ মুণ্ডনক্রিয়া
গুরুন পিষ্যো ন চ মন্ত্রসংপদঃ ।
মুদ্রাদিকং চাপি ন যত্র ভাসতে
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্বতং ॥

যে আত্মাকে বেদসমূহ প্রতিপাদন করিতে পারেন না, দীক্ষা
যেখানে স্থান পায় না, মুণ্ডনকার্য যাহার উপলব্ধির হেতু নহে
এবং যে আত্মতত্ত্ব বিষয়ে গুরু নাই, পিষ্য নাই, মন্ত্রসংপদও
নাই, মুদ্রাদিও যাহাকে প্রকাশ করিতে সমর্থ নহে, সেই শাস্বত
পরমেশ্বর আত্মাকে প্রাপ্ত হইতে চেষ্টা করিবেন ।

ন শাস্ত্রবং শাস্ত্রিকমনবং ন বা
পিণ্ডঞ্চ রূপঞ্চ পদাদিকং ন বা ।
অরন্তুনিষ্পত্তিষট্টাদিকঞ্চ নো
তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্বতং ॥

যাহার শৈব, শাক্তিক এবং মানব কোন প্রকার পিতৃ, রূপ বা পদাদি নাই,—অর্থাৎ যিনি শিব হইতে উৎপন্ন নহেন, যিনি শক্তি হইতেও জন্ম লাভ করেন নাহি; যিনি মনু হইতেও জাত নহেন এবং যাহার আরম্ভ বা সমাপ্তি নাই, যিনি ঘটাদি কোন পদার্থের সহিতই সম্বন্ধহীন, সেই শাস্ত্রত পরমেশ আত্মাকে যোগি-গণ প্রপন্ন হইবেন।

যস্য স্বরূপাৎ সচরাচরং জগৎ

উৎপত্ততে তিষ্ঠতি লীয়তেহপি বা।

পয়োবিকারাদিব কেনবুদ্বুদা-

স্তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্ত্রতঃ ॥

মলিনের বিকৃতি হইয়াই যেমন বুদ্ধবুদ্ধাশি উৎখিত হয়, আবার তাহাতেই লয় পাইয়া যায়; তদ্রূপ এই আত্মা হইতেই চরাচর অনন্ত বিশ্ব উৎপন্ন হইয়াছে, অবস্থিত রহিয়াছে, আবার তাঁহাতেই লয় পাইয়া যাইবে;—অর্থাৎ আত্মা নিখিল বিকারী পদার্থের অধিষ্ঠানভূত হইলেও তাঁহার কোন প্রকার বিকার নাই। ঈদৃশ শাস্ত্রত পরমেশ আত্মাকে যোগিগণ প্রপন্ন হইবেন।

নাশো নিরোধো ন চ দৃষ্টিরাসনং

বোধোহপ্যবোধোহপি ন যত্র ভাসতে।

নাভীপ্রচারোহপি ন যত্র কিঞ্চিৎ

তমিশমাত্মানমুপৈতি শাস্ত্রতঃ ॥

যাহার নাশ নাই, নিরোধ নাই, দর্শন শক্তি নাই, আসন নাই, যিনি বোধরহিত এবং অবোধও যাহাতে ক্ষুণ্ণি পায়না, যাহাতে

কোন নাড়ীর সঞ্চরণ নাই, ঐদৃশ শাস্ত্রত পরমেশ্বর আত্মাকে
যোগিবৃন্দ উপন্ন হইবেন ।

নাশত্বমেকত্বমর্জত্বশূন্যতা

অণুত্বদীর্ঘত্বমহত্বশূন্যতা ।

মাসত্বমেয়ত্বসমত্ববর্জিতং

তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্ত্রতং ॥

যাঁহার নাশ নাই জন্ম নাই, একত্ব নাই, যিনি অণুত্ব, দীর্ঘত্ব
ও মহত্ব বিহীন, যিনি অমেয় এবং যিনি সমস্ত বর্জিত, সেই পর-
মেশ শাস্ত্রত আত্মাকে প্রাপন্ন হউন ।

স্বসংযমী বা যদি বা ন সংযমী

স্বসংগ্রহী বা যদি বা ন সংগ্রহী ।

নিষ্কর্মকো বা যদি বা সকর্মক-

স্তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্ত্রতং ॥

যোগী ব্যক্তি স্বসংযমী হউন, অথবা অসংযমীই হউন, স্বসং-
গ্রহী হউন, আর অসংগ্রহীই হউন, কর্মনিরত হউন কিম্বা নিষ্ক-
র্মীই হউন, এতাদৃশ পরমেশ্বর শাস্ত্রত আত্মাকে প্রাপ্ত হইতে উদ-
যুক্ত হউন ।

মনো ন বুদ্ধিন্ শরীরমিন্দ্রিয়ং

তন্মাত্রভূতানি ন ভূতপঞ্চকং

অহঙ্কাঃশচাপি বিয়ৎস্বরূপকং

তমীশমাত্মানমুপৈতি শাস্ত্রতং ॥

যিনি মন, বুদ্ধি, দেহ বা ইন্দ্রিয় নহেন, যিনি পঞ্চতন্ত্র বা পঞ্চভূতস্বরূপও নহেন, যিনি অহঙ্কারী নহেন এবং যিনি আকাশ-স্বরূপও নহেন, সেই পরমেশ শাস্ত্রত আত্মাকে যোগবিৎ ব্যক্তি উপপন্ন হউন ।

গুণচিন্তনবিভাগো বর্ততে নৈব কিঞ্চিৎ
রতিবিরতিরহিতং নিশ্চলং নিশ্চাপঞ্চং ।
গুণচিন্তনবিহীনং ব্যাপকং বিশ্বরূপং
কথমহমিবন্দে ব্যোমরূপং শিবং বৈ ॥

যাঁহাতে গুণবিভাগ নাই এবং নিগুণ বিভাগও নাই, যাঁহার রতি নাই, বিরতিও নাই, যিনি নিশ্চল—অর্থাৎ ভাবিতাদি মল-সংশ্লিষ্ট নহেন, যিনি নিশ্চাপঞ্চ, যিনি সগুণ বা নিগুণ নহেন, যিনি আকাশের তুল্য সর্বব্যাপক, যিনি বিশ্বরূপ, সেই মঙ্গলময় আত্মাকে আমি কি প্রকারে বন্দনা করিব ?

শ্বেতাদিবর্ণরহিতো নিয়তং শিবশ্চ
কার্য্যং হি কারণমিদং হি শিবশ্চ ।
এবং বিকল্পরহিতোহহমহং শিবশ্চ
স্বাত্মানমাত্মনি স্মিত্র ! কথং নমামি ॥

যিনি শ্বেতাদি বর্ণ রহিত, যিনি নিয়তই শিবস্বরূপ এবং আমি নিখিল কার্য্য ও কারণকে শিবময় দেখিতেছি, অতীত আমিও সমস্ত বিকল্পবিহীন শিবস্বরূপ ; স্মতরাং হে স্মিত্র ! আমিই আমাকে কিরূপে নমস্কার করিব ?

নির্মূলমূলরহিতো হি সদোদিতোহহং,
 নির্দীপদীপরহিতো হি সদোদিতোহহং ।
 নিধূমধূমরহিতো হি সদোদিতোহহং;
 জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি (আত্মা) মূল রহিত অথচ মূলযুক্ত, আমি সর্বদা প্রকাশিত আছি, আমি দীপযুক্ত, অথচ দীপ রহিত, আমি ধূমহীন অথচ ধূমযুক্ত, কিন্তু সর্বদা প্রকাশশীল পদার্থ; আমি জ্ঞানামৃত স্বরূপ, কোন অবস্থায়ই আমার চিৎরসের ক্রটি হয় না এবং আমি আকাশের ন্যায় বিশ্বব্যাপক ।

নিষ্কামকামমিহ নাম কথং বদামি,
 নিঃসঙ্গসঙ্গমিহ নাম কথং বদামি ।
 নিঃসারসাররহিতং চ কথং বদামি,
 জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আত্মা কামনা বিহীন অথচ তাঁহার কামনা আছে, তাহাও বলিতে পারি না; আত্মা সঙ্গ শূন্য অথবা সঙ্গ আছে. তাহাও বলা যায় না, এবং আত্মা সারবান্ কিম্বা সাররহিত, তাহাও কিরূপে বলিব? যে হেতু আত্মা জ্ঞানামৃতস্বরূপ, চিদ্রসমর ও আকাশের ন্যায় ব্যাপক ।

অদ্বৈतरূপমখিলং হি কথং বদামি,
 দ্বৈতস্বরূপমখিলং হি কথং বদামি ।
 নিতাং ত্বনত্যমখিলং হি কথং বদামি,
 জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

এই নিখিল প্রপঞ্চ জগৎ অবৈতন্যরূপ বা বৈতন্যরূপ, ইহা কিরূপে বলিব এবং এই জগৎ নিত্য অথবা অনিত্য তাহাইবা কিপ্রকারে বলিতে পারি ? কেন না, আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, চিদ্রসংযুক্ত ও বিশ্ব-ব্যাপক একমাত্র আত্মাকেই উপলব্ধি করিতেছি ; সুতরাং বৈতা-বৈত প্রভৃতি কিছুই আমি বলিতে পারি না ।

স্থূলং হি নো নহি কৃশং ন গতাগতং হি,
আদ্যন্তমধ্যরহিতং ন পরাপরং হি ।
সত্যং বদামি খলু বৈ পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি (আত্মা) স্থূল নহি, কৃশ নহি, আমার গমন নাই, আগমনও নাই, আমি আদি, অন্ত ও মধ্য রহিত । আমি এই পরমাণুতত্ত্ব সত্যরূপে বলিতেছি যে, আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ সমরস ও গগনের তুল্য সর্বব্যাপী ।

সংবিদ্ধি সর্বকরণানি নভোনিভানি,
সংবিদ্ধি সর্ববিষয়াশ্চ নভোনিভাশ্চ ।
সংবিদ্ধি চৈকমমলং ন হি বন্ধযুক্তং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

যে চিত্ত ! সমস্ত ইন্দ্রিয়দিগকে আকাশের তুল্য মনে কর এবং সমস্ত বিষয় গুলিকে গগনের তুল্য জ্ঞান কর ; কিন্তু আমাকে (আত্মাকে) একও নিম্নল বলিয়া জ্ঞান । যে হেতু আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও গগনোপম, আমার বন্ধন বা মুক্তি নাই ।

দূর্বোধবোধগহনো ন ভবামি তাত !

দুর্লক্ষ্যলক্ষ্যসহনো ন ভবামি তাত !

আসন্নরূপগহনো ন ভবামি তাত !

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে তাত চিত্ত ! আমি কোন দূরধিগম্য জ্ঞানের বিষয়ীভূত বলিয়া গহন নহি, আমি কোন দুর্লক্ষ্য বিষয় বলিয়া দূরধিগম্যও নহি, পরন্তু আমি আসন্নরূপ দুর্গম পদার্থও নহি ; আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতসদৃশ সমরস ও আকাশের স্থায় ব্যাপক পদার্থ ।

নিষ্কর্মকর্মদহনো জ্বলনো ভবামি,

নিঃদুঃখদুঃখদহনো জ্বলনো ভবামি ।

নির্দেহদেহদহনো জ্বলনো ভবামি,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি কর্মহীন, আমার কোনরূপ কর্ম নাই, আমি কর্মকে দগ্ধ করিয়াছি, সুতরাং আমি অগ্নিস্বরূপ ; আমার কোন প্রকার দুঃখ নাই, আমি দুঃখের দহনকারী, সুতরাং আমি বহ্নিস্বরূপ ; আমার কোনরূপ দেহ নাই, আমি দেহকে দগ্ধ করিয়াছি, সুতরাং আমি অগ্নিস্বরূপে অবস্থিত রহিয়াছি এবং আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় সর্বব্যাপী ।

নিষ্পাপপাপদহনো হি হতাশনোহহং,

নির্ধর্মধর্মদহনো হি হতাশনোহহং ।

নির্বন্ধবন্ধদহনো হি হতাশনোহহং,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি নিপাপ, আমি পাপকে দন্ধ করিয়াছি, আমি নির্ধর্ম
পদার্থ, আমি ধর্মকে দহন করিয়াছি ; আমার বন্ধন নাই, আমি
বন্ধনকে দন্ধ করিয়াছি, সুতরাং আমি হতাশনরূপে বিগ্ৰহমান আছি
এবং আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশসদৃশ ।

নির্ভাবভাবরহিতো ন ভবামি বৎস !

নির্যোগযোগরহিতো ন ভবামি বৎস ।

নিশ্চিত্তচিত্তরহিতো ন ভবামি বৎস !

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে বৎস চিত্ত ! আমি ভাবযুক্ত বা ভাবরহিত নহি, আমি
যোগরহিত বা যোগযুক্ত নহি এবং আমি চিত্তহীন বা চিত্তযুক্তও
নহি, আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় সর্বব্যাপী ।

নির্মোহমোহপদবীতি ন মে বিকল্পঃ,

নিঃশোকশোকপদবীতি ন মে বিকল্পঃ ।

নির্লোভলোভপদবীতি ন মে বিকল্পঃ,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমার মোহ নাই এবং আমি মোহযুক্তও নহি ; সুতরাং
আমি নির্মোহ বা মোহবান এই প্রকার কল্পনা করা যায় না ।
আমার শোক নাই এবং আমি শোকযুক্তও নহি ; অতএব আমি

নিঃশোক কিম্বা শোকসম্পন্ন এইরূপ করনা করা যায় না । আমার লোভ নাই এবং আমি লোভযুক্তও নহি ; সুতরাং আমি নির্লোভ বেলোভ শালী এই প্রকার করনাও করা যাইতে পারে না । আমি কেবল জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস আকাশের স্তায় সর্বব্যাপী ।

সংসারসমুত্তিলতা ন চ মে কদাচিৎ,

সন্তোষসমুত্তিস্থখে ন চ মে কদাচিৎ ।

অজ্ঞানবন্ধনমিদং ন চ মে কদাচিৎ,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমার কখন সংসার-বিশৃতিকূপ লতা নাই (অর্থাৎ আমি সংসারী নহি), আমার সন্তোষ নাই, সুখও নাই এবং আমার অবিজ্ঞানজনিত বন্ধনও কদাপি সম্ভবে না, আমি একমাত্র জ্ঞানামৃত স্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্তায় পদার্থ ।

সংসারসমুত্তিরজো ন চ মে বিকারঃ ।

সন্তাপসমুত্তিতমো ন চ মে বিকারঃ ।

সম্বৎ স্বধর্ম্মজনকং ন চ মে বিকারো

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

সংসারপ্রবাহরূপ রজোদ্বারা আমার কদাচ বিকার হয় না, সন্তাপরূপ তমোদ্বারাও আমার বিকার নাই এবং স্বধর্ম্মজনক সম্বৎসরের দ্বারা কদাপি আমার বিকার জন্মে না ; আমি জ্ঞানামৃত-স্বরূপ, সমরস এবং গগনসদৃশ বস্তু ।

সন্তাপিতুঃখজনকো ন বিধিঃ কদাচিৎ,

সন্তাপযোগজনিতং ন মনঃ কদাচিৎ ।

যস্মাদহংকৃতিরিয়ং ন চ মে কদাচিৎ,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমার সস্তাপ সস্তাস্বরূপ দুঃখজনক বিধি কদাচ সম্ভব হইতে পারে না এবং আমার মন কখন সস্তাপযুক্ত হয় না ; যে হেতু এই সমস্তই অহঙ্কারের কার্য্য ; কিন্তু আমার কদাপি অহঙ্কার নাই ; সুতরাং পূর্বোক্ত কোন ঘটনাই আমার সম্বন্ধে সংঘটিত হইতে পারে না । আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং আকাশের ত্যায় পদার্থ ।

নো বেদ্যবেদকমিদং ন চ হেতুতর্ক্যং,

বাচামগোচরমিদং ন মনো ন বুদ্ধিঃ ।

এবং কথং হি ভবতঃ কথয়ামি তত্ত্বং.

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি কাহারও বেদ্য নই এবং আমি কোন বিষয়ের বেত্তাও নহি ; আমি বাক্যের অগোচর—অর্থাৎ বাক্য দ্বারা কেহ আমার স্বরূপ নির্দেশ করিতে পারে না, আমি মন নহি এবং আমি বুদ্ধিও নহি ; সুতরাং আপনাকে আমি কিরূপে তত্ত্ব উপদেশ করিব আমি কেবলমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং গগনতুল্য বস্তু ।

নির্ভিন্নভিন্নরহিতং পরমার্থতত্ত্বং-

মন্তুর্বহিন্ হি কথং পরমার্থতত্ত্বং ।

প্রাক্ সম্ভবং ন চ রতং নহি বস্তু কিঞ্চিৎ,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি কোন বস্তু হইতে ভিন্ন নহি আবার অভিন্নও নহি,
আমি পরমার্থতত্ত্ব, আমার ভিতর নাই, আমার বাহিরও নাই,
সুতরাং আমি হইতে অতিরিক্ত পরমার্থতত্ত্বই বা কিরূপে থাকিবে ?
আমার পূর্বে কখনই উৎপত্তি হয় নাই, আমি কোন বস্তুতে আসক্ত
নহি এবং আমার কোন বস্তুও নাই ; আমি একমাত্র জ্ঞানস্বরূপ
সমরস ও আকাশের গ্রাম পদার্থ ।

স্থানত্রয়ং যদি চ নেতি কথং তুরীয়ং,
কালত্রয়ং যদি চ নেতি কথং দিশশ্চ ।
শাস্ত্রং পদং হি পরমং পরমার্থতত্ত্বং,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

বাস্তবিক যদি জাগ্রৎ, স্বপ্ন ও সুষুপ্তি,—এই স্থানত্রয়ের সত্তা
না থাকে, তাহা হইলে আর তুরীয় কি প্রকারে থাকিতে পারে ?
—অর্থাৎ তৃতীয় না থাকিলে তুরীয় (চতুর্থ) কখনই হইতে পারে
না ; আর যদি ভূত, ভবিষ্যৎ ও বর্তমান—এই তিনটি কাল
প্রকৃত সত্তাশালী পদার্থ না হয়, তাহা হইলে দিক্‌সমূহের সত্তাই
বা কিরূপে অবধারণ করা যাইতে পারে ? সুতরাং একমাত্র শাস্ত্র
পরমস্থান পরমার্থ তত্ত্বই প্রকৃত পদার্থ এবং আমিই সেই পরমার্থ
তত্ত্বস্বরূপ, জ্ঞানামৃত সদৃশ, সমরস ও আকাশের গ্রাম সর্বব্যাপক
বস্তু ।

দীর্ঘে লঘুঃ পুনরীতিহ ন মে বিভাগো
বিস্তারসংকটমিতীহ ন মে বিভাগঃ ।

কোণং হিং বর্তূলমিতীহ ন মে বিভাগো

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমার দীর্ঘ লঘু ইত্যাদি কোন বিভাগ নাই এবং বিস্তার, সঙ্কীর্ণ অথবা বর্তূল বা কোণ ইত্যাদি কোনরূপ বিভাগও আমার নাই ; আমি একমাত্র জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং আকাশ সদৃশ বস্তু ।

মাতা পিতা হি তনয়াদি ন মে কদাচিৎ,

জাতং মৃতং ন চ মনো ন চ মে কদাচিৎ ।

নির্ব্যাকুলং স্থিরমিদং পরমার্থতত্ত্বং,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমার মাতা নাই, পিতা নাই বা তনয়াদিও নাই ; আমার জন্ম নাই, মৃত্যু নাই এবং মনও নাই ; কিন্তু আমি পরমার্থতত্ত্ব-স্বরূপ, নির্ব্যাকুল, স্থির, জ্ঞানামৃত সদৃশ, সমরস ও আকাশের ত্যায় অথও পদার্থ ।

ব্রহ্মাদয়ঃ সুরগণাঃ কথমত্র সন্তি,

স্বর্গাদয়ো বসতয়ঃ কথমত্র সন্তি ।

যদ্যেকরূপমমলং পরমার্থতত্ত্বং,

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

এই অনন্ত ভগতে একমাত্র পরমার্থতত্ত্বই নিশ্চল ও সত্য ; সুতরাং ব্রহ্মাদি সুরগণ কিরূপে বিদ্যমান থাকিতে পারে এবং স্বর্গ, মর্ত্য ও পাতালাদি বলতিই বা কি প্রকারে থাকিবে ? যে হেতু

উহারা সমস্তই অনিত্য পদার্থ । বস্তুতঃ কেবল একমাত্র আমিই সত্য এবং জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় অখণ্ড পদার্থ ।

মায়াপ্রপঞ্চরচনা ন চ মে বিকারো
কৌটিল্যদন্তুরচনা ন চ মে বিকারঃ ।
সত্যানুতেতি রচন ন চ মে বিকারো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমাতে মায়াবিরচিত প্রপঞ্চ রচনা নাই, কৌটিল্য নাই, দন্তুর রচনা নাই, সত্য নাই বা অসত্যরচনা নাই এবং আমার কোন প্রকার বিকারও নাই ; আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় পদার্থ ।

সক্ধ্যাদিকালরহিতং ন চ মে বিয়োগোহি-
ন্তঃপ্রবোধরহিতং বধিরো ন মূকঃ ।
এবং বিকল্পরহিতং ন চ ভাবশুদ্ধং
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

আমি সক্ধ্যাদি কালত্রয় রহিত এবং আমার বিয়োগও নাই, আমি আন্তরিক জ্ঞানশূন্য, আমি কোনরূপ ভাবপদার্থের দ্বারা বিভক্ত নহি, আমি মূক বা বধির নহি এবং আমার বিকল্পও নাই ; আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় বস্তু ।

কাস্তান্মন্দিরমিদং হি কথং বদামি,
সংসিদ্ধ সংশয়মিদং হি কথং বদামি ।

এবং নিরন্তরসমং হি নিরাকুলং বৈ,
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

এই বিশ্বকে দুর্গম-মন্দির কিপ্রকারে বলিব, আবার সংস্কৃত বা সংস্কারপন্নই বা কিরূপে বলিতে পারি ? আমি সর্বদাই এই জগৎকে সমভাবে নিরীক্ষণ করিতেছি। আমার কিছুমাত্র ব্যাকুলতা নাই, আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ ও আকাশের স্থায় ব্যাপক পদার্থ।

নির্বীজ-বীজরহিতং সততং বিভাতি,
নির্জীব-জীবরহিতং সততং বিভাতি ।
নির্বাণবন্ধরহিতং সততং বিভাতি ।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

এই পরিদৃশ্যমান পদার্থসমূহ সর্বদা বীজযুক্ত বলিয়া মনে হই-
তছে, আবার বীজরহিত বলিয়াও প্রতিভাত হইতেছে ; এই
জগৎ নিরন্তর জীবযুক্ত আবার জীবহীনের স্থায় ও প্রকাশ পাইতেছে,
এবং জীবগণের নির্বাণ নাই, আবার বন্ধনও নাই, এইরূপ সতত
প্রতিভাত হইতেছে ; কিন্তু একমাত্র আমিই জ্ঞানামৃতস্বরূপ,
সমরস ও আকাশের স্থায় অখণ্ড পদার্থ।

উল্লেখমাত্রমপি তে ন চ নামরূপং ।
নির্ভিন্নভিন্নমপি তে ন হি বস্তু কিঞ্চিৎ ।
নির্লজ্জ মনস ! করোষি কথং বিষাদং ।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে চিত্ত ! তোমাকে যে সকল সংজ্ঞাদ্বারা সংজ্ঞিত করা হয়, উহা কেবল উল্লেখ মাত্র, বস্তুতঃ তোমার কোন প্রকার নাম বা রূপ নাই ; তুমি আত্মা হইতে অভিন্ন বস্তু হইয়াও ভিন্ন রূপে ব্যবহৃত হইতেছ, বাস্তবিক তুমি স্বতন্ত্র কোন পদার্থ নহ ; সুতরাং তুমি নির্লজ্জ নন ! তুমি কেন বিষণ্ণ হইতেছ ? আমিও সেই ক্ষুদ্র স্বরূপ, সমরস ও গগনসদৃশ পদার্থ ।

কিং নাম রোদিষি সখে ! ন জরা ন মৃত্যুঃ,
কিং নাম রোদিষি সখে ! ন চ জন্মদুঃখং ।
কিং নাম রোদিষি সখে ! ন চ তে বিকারো
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে সখে ! তোমার জরা নাই, মৃত্যুও নাই, সুতরাং তুমি কেন রোদন করিতেছ ? সখে ! তোমার জন্মরূপ দুঃখও নাই, তোমার কোন প্রকার বিকারও নাই, অতএব তুমি কি ক্ষুদ্র ক্রন্দন কর ? আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় পদার্থ ; সুতরাং তুমি রোদন করিও না ।

কিং নাম রোদিষি সখে ! ন চ ত্তে স্বরূপং ।
কিং নাম রোদিষি সখে ! ন চ তে বিরূপং ।
কিং নাম রোদিষি সখে ! ন চ তে ব্যাংসি ।
জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে সখে ! তোমার কোন প্রকার স্বরূপ নাই, তোমার কোন বিরূপও নাই এবং তোমার বাণ্য, কৌমার্য ও যৌবনারী

বয়সও নাই, সুতরাং তুমি কেন পুনঃপুনঃ রোদন করিতেছ ?
আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় ব্যাপক অখণ্ড
পদার্থ ।

কিং নাম রোদিষি সথে ! ন চ তে বয়াংসি ।

কিং নাম রোদিষি সথে ! ন চ তে মনাংসি ।

কিং নাম রোদিষি সথে ! ন তবেন্দ্রিয়াণি ।

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে সথে ! তুমি কেন ক্রন্দন করিতেছ ? তোমার বাল্য-
কৌমারাদি কোন বয়স নাই, তোমার মন বুদ্ধি প্রভৃতি অন্তঃকরণ
নাই এবং তোমার কোন ইন্দ্রিয়ও নাই ; সুতরাং কেন রোদন
করিতেছ ? আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশসদৃশ পদার্থ ।

কিং নাম রোদিষি সথে ! ন চ তেহস্তি কামঃ ।

কিং নাম রোদিষি সথে ! ন চ তে প্রলোভঃ ।

কিং নাম রোদিষি সথে ! ন চ তে বিমোহো

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

সথে ! তোমার কোন প্রকার কামনা নাই, তোমার কোনরূপ
লোভ নাই এবং মোহও নাই ; সুতরাং রোদন করিতেছ কেন ?
আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও গগনের স্থায় পদার্থ ।

ঐশ্বর্যমিচ্ছসি কথং ন চ তে ধনানি,

ঐশ্বর্যমিচ্ছসি কথং ন চ তে হি পত্নী ।

ঐশ্বর্যমিচ্ছসি কথং ন চ তে মমেতি ।

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

সখে ! তোমার ধন নাই, পত্নী নাই এবং তোমার কোন বিষয়ে মমত্বও নাই ; সুতরাং তুমি কি জন্তু ঐশ্বর্য্য ইচ্ছা করিতেছ ? আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস এবং আকাশের স্থায়ী নির্লেশ পদার্থ ।

লিপ্সপ্রপঞ্চজন্মণী ন চ তে ন মে চ ।

নির্লজ্জ মানসমিদং ন ভবতি ভিন্নং ॥

নিভিন্নভেদরহিতং ন চ তে ন মে চ ।

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

তোমার এবং আমার কোনরূপ চিহ্ন, প্রপঞ্চ ও জন্ম নাই । রে নির্লজ্জ ! যাহা কিছু দেখিতেছ, ইহার কিছুই আমা হইতে অতিরিক্ত পদার্থ নহে এবং তোমাতে ও আমাতে কোনরূপ ভেদ-ভাব নাই, আমার ভেদও নাই ; আমি একমাত্র জ্ঞানামৃত স্বরূপ, সমরস এবং আকাশের স্থায়ী পদার্থ ।

নো বাণুমাত্রমপি তে হি বিরাগরূপং !

নো বাণুমাত্রমপি তে হি সরাগরূপং ।

নো বাণুমাত্রমপি তে হি সকারূপং ।

জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

হে সখে চিত্ত ! তোমার অণুমাত্র বিরাগরূপ বা সরাগরূপ নাই এবং তোমার অণুমাত্র সকারূপও নাই ; সে হেতু আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও গগনের স্থায়ী অখণ্ড পদার্থ ।

ধাতা ন তে হি হৃদয়ে ন চ তে সমাধি-
 ধ্যানং ন তে হি হৃদয়ে ন বহিঃপ্রবেশঃ ।
 ধ্যেয়ং ন চেতি হৃদয়ে ন হি বস্তুকালো
 জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

তোমার হৃদয়ে কোন ধ্যানকর্তা নাই, তোমার কোনরূপ সমাধিও নাই, তোমার হৃদয়ে ধ্যান নাই এবং তোমার বহির্দিশে প্রকাশও নাই ; তোমার হৃদয়ে ধ্যেয় কোন পদার্থ নাই এবং কোন কাল বা বস্তুও নাই-। আমি জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় বস্তু ।

যং সারভূতমখিলং কথিতং ময়া তে,
 ন ত্বং ন মে ন মহতো ন গুরুন শিষ্যঃ ।
 স্বচ্ছন্দরূপসহজং পরমার্থতত্ত্বং,
 জ্ঞানামৃতং সমরসং গগনোপমোহহং ॥

সংসারে যাহা কিছু সারভূত পদার্থ, তৎসমস্তই আমি তোমার নিকট বলিয়াছি ; কিন্তু ইহা যেন বিশেষরূপে স্মরণ থাকে যে, তোমার, আমার ও মহাত্ম্যক্তির গুরু নাই এবং শিষ্যও নাই । ইহাই পরমার্থতত্ত্ব জানিবে । আমিও জ্ঞানামৃতস্বরূপ, সমরস ও আকাশের স্থায় অখণ্ড পদার্থ ।

কথমিহ পরমার্থং তত্ত্বগানন্দরূপং,
 কথমিহ পরমার্থং নৈব মানন্দরূপং ।

কথমিহ পরমার্থং জ্ঞানবিজ্ঞানহীনং,
যদি পরমহমেকং বর্ততে ব্যোমরূপং ॥

যদি আকাশসদৃশ একমাত্র আমিই পরমার্থতত্ত্ব হইলাম, তাহা হইলে আর আনন্দস্বরূপ পরমার্থতত্ত্বই বা কিরূপে বলিব ? আবার আনন্দস্বরূপ পরমার্থতত্ত্ব নাই, ইহাই বা কি প্রকারে বলিতে পারি ? অপিচ পরমার্থতত্ত্ব জ্ঞান ও বিজ্ঞান বিহীন, তাহাই বা কিরূপে বলিব ? বস্তুতঃ পরমার্থতত্ত্ব বিষয়ে কেবল নেতি নেতি বাক্য ব্যতীত আর কোন কথাই বলা যাইতে পারে না ।

দহনপবনহীনং বিদ্ধি বিজ্ঞানমেকং,
অবনিজলবিহীনং বিদ্ধি বিজ্ঞানরূপং ।
সমগমনবিহীনং বিদ্ধি বিজ্ঞানমেকং,
গগনমিব বিশালং বিদ্ধি বিজ্ঞানমেকং ॥

আমি (আত্মা) বহি নহি, বায়ু নহি, আমাকে একমাত্র বিজ্ঞান স্বরূপ বলিয়া জান । আমি পৃথিবী নহি, জল নহি, আমার গমনাদি কোন ক্রিয়া নাই, আমাকে একমাত্র বিজ্ঞানরূপী বলিয়া জ্ঞাত হও । আমি আকাশের ন্যায় বিশাল অসীম পদার্থ, আমাকেই একমাত্র বিজ্ঞান বলিয়া জান ।

ন শূন্যরূপং ন বিশূন্যরূপং,
ন শুদ্ধরূপং ন বিশুদ্ধরূপং ।
রূপং বিরূপং ন ভবামি কিঞ্চৎ,
স্বরূপরূপং পরমার্থতত্ত্বং ॥

আমি রূপহীন নহি, আবার রূপযুক্তও নহি ; আমি শুদ্ধ
রূপও নহি, বিশুদ্ধরূপও নহি, আমার রূপ বা অরূপ কিছুই নাই,
আমার স্বরূপই আমার রূপ বলিয়া জানিও ; ইহাই পরমার্থতত্ত্ব ।

মুক্ত মুক্ত হি সংসারং ত্যাগং মুক্ত হি সর্বথা ।

ত্যাগাৎ ত্যাগবিষং শুদ্ধং অমৃতং সহজং ধ্রুবং ॥

হে চিত্ত ! তোমাকে বারম্বার বলিতেছি, সংসার পরিত্যাগ
কর, এমন কি তুমি সর্বপ্রকারে ত্যাগকে পর্যন্তও পরিত্যাগ কর ।
তুমি সর্বদা ত্যাগকে বিষমরূপ মনে করিয়া বিশুদ্ধ অমৃত ভজনা
কর, ইহাই তোমার সহজ বস্তু এবং ইহাই ধ্রুব সত্য ।

নাবাহনং নৈব বিসর্জনং বা,

পুষ্পানি পত্রানি কথং ভবন্তি ।

ধ্যানানি মন্ত্রানি কথং ভবন্তি,

সমাসমং চৈব শিবার্চনং হি ॥

তোমার সম্বন্ধে শিবের অর্চনা করা না করা উভয়ই সমান ।
কেননা, তুমি নিজেই শিবস্বরূপ ; সুতরাং তোমার সম্বন্ধে শিবের
আবাহন নাই, বিসর্জন নাই, পুষ্পপত্রেরও প্রয়োজন নাই । এই
প্রকার অবস্থার ধ্যান ও মন্ত্রাদি কিরূপে পূজার উপকরণ হইতে
পারে ?

সংজায়তে সর্বমিদং হি তথ্যং,

সংজায়তে সর্বমিদং বিতথ্যং ।

এবং বিকল্পো মম নৈব জাতঃ,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োহহং ॥

এই বিগতক্রোধ উৎপন্ন হইতেছে, ইহা সত্য কথা ; আবার
অনন্ত বিশ্ব উৎপন্ন হইতেছে ইহা মিথ্যা কথা ;—এই প্রকার বিকল্প
আমার কখনও হয় না । কারণ, আমি স্বরূপতঃ মুক্ত পদার্থ এবং
আমি অনাময় ।

ন ধর্ম্মযুক্তো ন চ পাপযুক্তঃ,
ন বন্ধযুক্তো ন চ মোক্ষযুক্তঃ ।
যুক্তং ত্রযুক্তং ন চ মে বিভাতি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োহহং ॥

আমি ধর্ম্মযুক্ত বা পাপযুক্ত নহি, আমি বন্ধযুক্ত বা মোক্ষযুক্তও
নহি ; আমার নিকট যুক্ত বা অযুক্ত কিছুই প্রতিভাত হয় ;
আমি স্বরূপতঃ মুক্ত পদার্থ ও অনাময় ।

পরাপরং বা ন চ মে কদাচিৎ,
মধ্যস্থভাবো হি ন চারিমিত্রং ।
হিতাহিতং চাপি কথং বদামি,
স্বরূপনির্ব্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার সম্বন্ধে স্বাবর বা অস্বাবর নাই, আমার মধ্যস্থভাবও
নাই এবং আমার অরি বা মিত্রও নাই ; সুতরাং আমি কিরূপে
হিত বা অহিত বলিব ? আমি স্বরূপনির্ব্বাণ ও অনাময় পদার্থ ।

নোপাসকো নৈবমুপাস্তরূপং ।

ন চোপদেশো ন চ মে ক্রিয়া চ ।

সংবিৎস্বরূপং চ কথং বদামি ।

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমি উপাসক নহি এবং আমার উপাস্তও নাই ; আমার সম্বন্ধে কোন উপদেশও নাই এবং গমন-বিহরণাদি কোন ক্রিয়াও নাই ; সুতরাং আমি সংবিৎস্বরূপ এ কথা কিরূপে বলিব ? আমি একমাত্র স্বরূপতঃ নিষ্কাম ও অনাময় বস্তু ।

নো ব্যাপকং বাপ্যমিহাস্তি কিঞ্চিৎ ।

ন চাকুলং বাপি নিরাকুলং বা ।

অশূন্যশূন্যঞ্চ কথং বদামি ।

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

এই অনন্ত সংসারে কোন পদার্থই ব্যাপক নাই এবং কোন পদার্থ ব্যাপ্যও নাই ; কোন বস্তু আকুলতায়ুক্ত নয়, কোন বস্তু নিরাকুলও নয় ; আমি এই জগৎকে শূন্য বা অশূন্যও বলিতে পারি না । একমাত্র আমিই স্বরূপনির্বাণ ও অনাময় পদার্থ ।

ন গ্রাহকগ্রাহকমেব কিঞ্চিৎ ।

ন কারণং বা মম নৈব কার্য্যং ।

অচিন্ত্যচিন্ত্যঞ্চ কথং বদামি ।

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমি কোন বিষয়ের গ্রাহকও নহি, এবং আমার কোন বস্তু গ্রাহও নহে; আমি কোন বিষয়ের কারণও নহি, আমার কোন কার্যও নাই, সুতরাং আমি অচিন্ত্য বা চিন্ত্যাতীত ইহা কিরূপে বলিব? আমি একমাত্র স্বরূপনির্বাণ ও অনাময় বস্তু ।

ন ভেদকং বাপি নৈচৈব ভেদ্যং ।

ন বেদকং বা মম নৈব চ বেদ্যং ।

গতাগতং তাত ! কথং বদামি ।

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

এই জগতে কোন বস্তু আমার ভেদকও নহে এবং আমার ভেদ্যও কোন পদার্থ নাই; আমার বদকও কোন বস্তু নাই; আমার বস্তুও কিছু নাই; সুতরাং হে তাত! গমনাগমন কিরূপে বলিব? আমি স্বরূপনির্বাণ ও অনাময় পদার্থ ।

ন চাস্তি দেহো ন চ মে বিদেহঃ,

বুদ্ধিস্মিনো মে নহি চেন্দ্রিয়াণি ।

রাগং বিরাগঞ্চ কথং বদামি,

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার দেহ নাই, আমার দেহাভাবও নাই; এবং আমার বুদ্ধি নাই, মন নাই, ইন্দ্রিয়গ্রামও নাই; সুতরাং রাগ বা বিরাগ আছে ইহাইবা কি প্রকারে বলিব? রাগ বিরাগাদি মনের ধর্ম, যদি মনই না থাকিল, তবে আর রাগ বিরাগাদি কিরূপে থাকিতে পারে? স্বরূপনির্বাণ ও নিরাময় পদার্থ ।

উল্লেখমাত্রং নহি ভিন্নমুচ্চৈঃ

উল্লেখমাত্রং নহি তিরোহিতং বৈ ।

সমাসমং মিত্র ! কথং বদামি,

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার সহিত কোন বস্তুর ভেদ নাই এবং আমার তিরোধানও নাই; ভেদ ও তিরোধান কেবল উল্লেখমাত্র (কথার কথা) জানিবে। সুতরাং হে মিত্র ! সম ও অসম কিরূপে বলিব ? আমি স্বরূপনির্বাণ অনাময় পদার্থ।

জিতেন্দ্রিয়োহহং ত্বজিতেন্দ্রিয়ো বা,

ন সংযমো মে নিয়মো ন জাতঃ ।

জয়াজয়ো মিত্র ! কথং বদামি,

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমি ইন্দ্রিয় সমুদয়কে জয় করিয়াছি; সুতরাং আমি জিতেন্দ্রিয়; পক্ষান্তরে আমার ইন্দ্রিয়সম্বন্ধই নাই, অতএব অজিতেন্দ্রিয়ও আমি; পরন্তু আমার সংযম নাই, আমার নিয়মও নাই। সুতরাং হে মিত্র ! জয় বা পরাজয় কি প্রকারে বলিব ? আমি স্বরূপনির্বাণ অনাময় বস্তু।

অমূর্তমূর্তিন্ হি মে কদাচিৎ,

আদ্যন্তমধ্যং নহি মে কদাচিৎ ।

বলাবলং মিত্র ! কথং বদামি,

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার কখন মূর্তির অভাব নাই, আবার আমার মূর্তিও নাই ;
অপিচ আমার আদি নাই, অন্ত নাই এবং মধ্যও নাই ; সুতরাং
হে মিত্র ! বল ও অবল কি প্রকারে বলিব ? আমি স্বরূপনির্বাণ
অনাময় পদার্থ ।

মৃত্যুমৃতং বাপি বিষাবিষঞ্চ,

সংজায়তে তাত ! ন মে কদাচিৎ ।

অশুদ্ধশুদ্ধঞ্চ কথং বদামি,

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার মৃত্যু নাই, আমার মৃত্যুর অভাবও নাই ; আমার
সম্বন্ধে বিষ নাই, অবিষও নাই । হে তাত ! আমি কদাচ উৎপন্নও
হই না ; সুতরাং শুদ্ধ অশুদ্ধ কিরূপে বলিব ? আমি স্বরূপনির্বাণ
অনাময় পদার্থ ।

স্বপ্নপ্রবোধো ন চ যোগযুদ্ভা,

নন্তং দিবা বাপি ন মে কদাচিৎ ।

অতুর্য্যতুর্য্যঞ্চ কথং বদামি,

স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার স্বপ্ন নাই, নিদ্রা নাই এবং যোগযুদ্ভাও নাই ; আমার
সম্বন্ধে রাত্রি নাই এবং দিবাও নাই । সুতরাং তুরীয় অতুরীয়
কিরূপে বলিতে পারি ? আমি স্বরূপনির্বাণ অনাময় বস্তু ।

মূৰ্খোহপি নাহং ন চ পণ্ডিতোহহং,

মৌনিং বিমৌনিং ন চ মে কদাচিৎ ।

তর্কং বিতর্কঞ্চ কথং বদামি,
স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং !

আমি মূর্খও নহি, আবার পণ্ডিতও নহি ; আমার মৌনও নাই, বিমৌনও নাই । সুতরাং তর্ক বিতর্ক কি প্রকারে বলিব ? আমি একমাত্র স্বরূপনির্বাণ অনাময় পদার্থ ।

পিতা চ মাতা চ কুলং ন জাতি-
জন্মাদিমৃত্যুর্ন চ মে কদাচিৎ ।
শ্লেহং বিমোহঞ্চ কথং বদামি
স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমার পিতা নাই, মাতা নাই, কুল নাই, জাতিও নাই এবং জন্ম বা মৃত্যুও নাই ; সুতরাং শ্লেহ ও বিমোহ কি প্রকারে বলিব ? আমি স্বরূপনির্বাণ অনাময় বস্তু ।

অস্তং গতো, নৈব সদোদিতোহহং,
তেজো বিতেজো ন চ মে কদাচিৎ ।
সম্ব্যাদিকং কস্মৈ কথং বদামি,
স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

আমি সর্বদা প্রকাশমান বস্তু, আমার কদাচ অস্ত নাই ; এবং আমার কদাচ তেজ নাই, তেজের অভাবও নাই ; সুতরাং সম্ব্যাদি কার্য্য কিরূপে বলিব ? আমি একমাত্র স্বরূপনির্বাণ অনাময় পদার্থ ।

ধ্যানানি সৰ্ব্বাণি পরিত্যজন্তি,
 শুভাশুভং কৰ্ম পরিত্যজন্তি ।
 ত্যাগায়ুতং তাত ! পিবন্তি ধীরাঃ,
 স্বরূপনির্বাণমনাময়োহহং ॥

পণ্ডিতগণ সমস্ত প্রকার ধ্যান এবং শুভ ও অশুভ জনক কর্ম পরিত্যাগ করেন; কিন্তু তাঁহারা ত্যাগায়ুত (বৈরাগ্য) পান করিয়া থাকেন। আমি স্বরূপনির্বাণ অনাময় বস্তু।

অধউর্দ্ধবর্জিত সর্বসমং
 বহিরন্তর বর্জিত সর্বসমং ।
 যদি চৈকবর্জিত সর্বসমং,
 কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

আমার অধঃ নাই, উর্দ্ধও নাই; আমি বাহ্য ও অভ্যন্তর বর্জিত; সুতরাং আমি সর্বত্র সমভাবে বিজ্ঞান রহিয়াছি এবং আমি অন্য সমুদায় পদার্থ হইতে পৃথক ও সমস্ত পদার্থ বর্জিত; সুতরাং সর্বদা আমাকে লক্ষ্য করিয়া কেন রোদন করিতেছ ?

নহি কুস্তনভো নহি কুস্ত ইতি,
 নহি জীববপুর্ন হি জীব ইতি ;
 নহি কারণকার্যবিভাগ ইতি,
 কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

ঘটও নাই, ঘটাকাশও নাই, জীবদেহ নাই, জীবও নাই, অপিচ কোন কারণবিভাগও নাই, কার্যবিভাগও নাই; সুতরাং সর্ববিষয়ে আমাকে সম্ভাবসম্পন্ন লক্ষ্য করিয়াও কেন ক্রন্দন করিতেছ ?

নহি ভিন্নবিভিন্নবিচার ইতি,
বহিরন্তরসন্ধি বিচার ইতি ।
অরিমিত্র বিবর্জিত সর্বসমং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

জগতে কোন পদার্থের সহিত কোন পদার্থের ভিন্ন বা অভিন্ন বিচার নাই এবং বাহ্য, অভ্যন্তর বা সন্ধিবিচারও নাই; একমাত্র আমিই সর্বসম বস্তু । আমার শত্রু নাই, আমার আমার মিত্রও নাই, সুতরাং হে মিত্র ! সর্বসম আমাকে উদ্দেশ্য করিয়া কেন রোদন করিতেছ ?

নহি শিষ্যবিশিষ্যস্বরূপ ইতি,
ন চরাচরভেদবিচার ইতি ।
ইহ সর্বনিরন্তর মোক্ষপদং,
কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

আমি শিষ্যস্বরূপও নহি, আমার অশিষ্য স্বরূপও নহি; আমার সম্বন্ধে চরাচরভেদ বিচার নাই; এই সংসারে সমস্ত বস্তুই মুক্ত-স্বরূপ । সুতরাং আমাকে সর্বসম জানিয়াও কেন ক্রন্দন করিতেছ ?

ন রূপবিরূপবিহীন ই ত,
 ননু ভিন্নবিভিন্নবিহীন ইতি ।
 ননু সর্গবিসর্গবিহীন ইতি,
 কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

আমি রূপযুক্ত বা রূপবিহীনও নহি, আমার কোন পদার্থের
 সহিত ভেদও নাই, অভেদও নাই; আমার সৃষ্টিও নাই, আমার
 আমি সৃষ্টিবিহীনও নহি । সুতরাং আমাকে সমভাবসম্পন্ন জানিয়াও
 কি জন্য রোদন করিতেছ ?

ইহ' ভাববিভাববিহীন ইতি,
 ইহ কামবিকামবিহীন ইতি ।
 ইহ বোধতমং খলু মোক্ষসমং,
 কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

এই জগতে আমি কোন ভাব পদার্থও নহি, আমার কোন
 অভাবপদার্থও নহি; আমার কোন কামনাও নাই, আমার
 অভাবও নাই; আমি বোধস্বরূপ পদার্থ । সুতরাং আমাকে
 সর্বসম ও মোক্ষস্বরূপ জানিয়া কি নিমিত্ত ক্রন্দন করিতেছ ?

ইহ তত্ত্বনিরন্তরতত্ত্বমিতি,
 নহি সন্ধিবিহীন বিহীন ইতি ।
 যদি সর্ববিবর্জিতসর্বসমং,
 কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

এই সংসারে আত্মতত্ত্বকেই পরমার্থতত্ত্ব বলিয়া অবধারণ কর।
আমি সন্ধিবিহীন নহি, আবার সন্ধিসূক্তও নহি ; আমি সর্ব-
বিবর্জিত অথচ সর্বসম বস্তু। সুতরাং সর্বসম আমাকে উদ্দেশ্য
করিয়া কি নিমিত্ত রোদন করিতেছ ?

নহি মোক্ষপদং ন চ বন্ধপদং,
নহি পুণ্যপদং নহি পাপপদং ।
নহি পূর্ণপদং ন হি রিক্তপদং,
কিঞ্চিৎ রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

আমার বন্ধনও নাই, মুক্তিও নাই, আমার পাপও নাই,
পুণ্যও নাই, এবং আমার পূর্ণতাও নাই, আবার শূন্যতাও নাই,
সুতরাং আমাকে সর্বসম জানিয়াও কেন ক্রন্দন করিতেছ ?

যদি বর্ণবিবর্ণবিহীনসমং,
যদি কার্য্যকারণবিহীনসমং ।
যদি ভেদভেদশূন্যসমং,
কিঞ্চিৎ রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

হে চিত্ত ! যদি আমাকে বর্ণ ও বিবর্ণবিহীন সম পদার্থ
বলিয়াই জানিতে পারিলে, যদি আমাকে কার্য্যকারণ বিহীন ও
ভেদাভেদশূন্য সম পদার্থ বলিয়া জানিলে, তবে সর্বসম আমাকে
লক্ষ্য করিয়া কেন রোদন করিতেছ ?

ইহ দেহবিদেহবিহীন ইতি,
ননু স্বপ্নশূন্যবিহীন পরং ।

অস্তিধানবিধানবিহীন পরং,

কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

এই সংসারে আমার দেহ নাই, আমার দেহের অভাবও নাই, এবং আমার স্বপ্ন নাই, সুষুপ্তি নাই, নাম নাই, পরন্তু কোন বিধানও নাই। সুতরাং সর্বসম আমার জ্ঞান কি হেতু রোদন করিতেছে ?

সুখদুঃখবিবর্জিতসর্বসমং,

ইহ শোকবিশোকবিহীন পরং ।

গুরুশিষ্য বিবর্জিত তত্ত্বপরং,

কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

আমি সুখ-দুঃখ-বিহীন সর্বসম পদার্থ, এই সংসারে আমার কোন শোক নাই, আমার শোকের অভাবও নাই এবং আমার কেহ গুরু নাই, শিষ্যও নাই; আমিই একমাত্র পরম তত্ত্ব। সুতরাং হে চিত্ত ! আমাকে সর্বসম জানিয়াও কেন রোদন করিতেছে ?

বহুশ্রী শ্রুতয়ঃ প্রবদন্তি যতো,

বিয়দাদিরিয়ং যুগতোয়সমং ।

যদি চৈকনিরন্তরসর্বসমং,

কিমু রোদিষি মানসি সর্বসমং ॥

বহুশ্রুতি এক বাক্যে বলিতেছেন যে, যখন আকাশাদি সমস্ত যুগত্বিকার আয় মিথ্যা, আর কেবল আমিই একমাত্র সর্ব-

সব ও নিরন্তর সত্য পদার্থ; সুতরাং সকলম্ব আমাকে জানিগাও
কি কল্প রোদন করিতেছ ?

বহুশ্রুতঃ প্রবদন্তি বহুং,

বিয়নাদিরিয়ং যুগতোয়সমং ।

যাদ চৈকনিরন্তরসর্বশিব-

মুপন্যেয়মথো হ্যুপমা চ বথং ॥

অতিসকল বলিতেছেন যে, আমরা এবং আকাশাদি ভূত
সকল যুগমরীচিকার দ্বারা অলৌক পদার্থ এবং কেবলমাত্র এক
নিরন্তর সেই শিবম্বর আত্মাই সত্য; সুতরাং উপমা বা উপমের
পদার্থ কিরূপে থাকিবে ?

অবিভক্তনিভক্তবিহীন পরং,

নশু কার্যাবিকার্যবিহীন পরং ।

যাদ চৈকনিরন্তরসর্বশিবং,

যজনক কথং তপনক কথং ॥

যদি কোন বস্তুই বিভাগ বা অবিভাগ না থাকিল এবং
সমস্ত পদার্থই যদি কার্য ও বিকার্য বিহীন হয় অপিচ সকল
পদার্থই যদি এক শিবস্বরূপ হয়, তবে আর তপস্বী বা কি
করিব, যজনই বা কি করিব ?

মন এব নিঃস্বরসর্বগতং,

হ্যাবিশাল্যবিশাল্য বিহীন পরং ।

মন এব নিরন্তরসর্বশিবং,

মনমা চ কথং বচসা চ কথং ॥

‘মনই নিরন্তর সর্বগত পদার্থ; এই মনের বিশালতা বা অবিশালতা নাই, এই মনই নিরন্তর শিবস্বরূপ। স্মৃতরাং মনের দ্বারা অথবা বাক্যের দ্বারা কি ফল হইবে ?

গদিতাগদিতং নহি সত্যমিতি,

বিদিতাবিদিতং নহি সত্যমিতি ।

যদি চৈকনিরন্তরসর্বশিবং.

বিষয়েন্দ্রিয়বুদ্ধিমনাংসি কথং ॥

গদিত ও সত্য নহে, আবার অগদিত ও সত্য নহে ; বিদিত বা অবিদিত ও সত্য নহে ; একমাত্র শিবই সত্য। যদি শিবই (আত্মাই) অপরিচ্ছিন্ন ও সর্বময় হইলেন, তবে বিষয়, ইন্দ্রিয় বুদ্ধি ও মন প্রভৃতির কেমন করিয়া অস্তিত্ব স্বীকার করা যাইতে পারে ?

গগনং পবনো নহি সত্যমিতি,

ধরণী দহনো নহি সত্যমিতি ।

যদি চৈকনিরন্তরসর্বশিবং.

জলদম্ভ কথং সলিলঞ্চ কথং ॥

আকাশ, পবন, পৃথিবী, অগ্নি ইহারা সত্য পদার্থ নহে, একমাত্র শিবই (আত্মাই) সত্য পদার্থ। যদি সেই শিবই অপরিচ্ছিন্ন ও সর্বময় হইলেন, তবে মেঘেরই বা অস্তিত্ব কি, আর জলেরই বা অস্তিত্ব কি ?

যদি কল্লিতলোকনিরাকরণং,

যদি কল্লিতদেবনিরাকরণং ।

যদি চৈকনিরন্তরসর্বশিবং,

গুণদোষবিচারমতিশ্চ কথং ॥

যদি কল্পিত লোকসমূহ ও কল্পিত দেবতা সকল নিরাকরণ করা যায় এবং একমাত্র শিবই (আত্মাই) যদি অপরিচ্ছিন্ন সর্বময় হন, তাহা হইলে গুণ ও দোষ বিচারে বুদ্ধি কিরূপে প্রযুক্ত হইবে ?

মরণামরণং নহি নিরাকরণং,

করণাকরণং নহি নিরাকরণং ।

যদি চৈকনিরন্তরসর্বশিবং,

গমনাগমনং হি কথং বদতি ॥

মরণ নাই, মরণাতাবও নাই, কোন ক্রিয়া নাই, ক্রিয়ার অভাবও নাই, ইহাই যদি স্থিরীকৃত হয় ; আর যদি একমাত্র শিবই অপরিচ্ছিন্ন ও সর্বময় হন, তাহা হইলে গমনাগমন— অর্থাৎ সংসারে যাতায়াত কি প্রকারে বলিব ?

প্রকৃতিঃ পুরুষো নহি ভেদ ইতি,

নহি কারণকার্যবিভেদ ইতি ।

যদি চৈকনিরন্তরসর্বশিবং,

পুরুষাপুরুষঞ্চ কথং বদতি ॥

যদি প্রকৃতি আর পুরুষের কোন ভেদ না থাকিল এবং কার্য আর কারণেরও যদি কোন পার্থক্য না রহিল, আর যদি সেই শিবই অপরিচ্ছিন্ন ও সর্বময় হইলেন ; তবে পুরুষ ও অপুরুষ (প্রকৃতি) ইহা কিরূপে বলা যাইতে পারে ?

নহি যাস্ত্রিকযজ্ঞবিভাগ ইতি,

ন হুতাশমনস্তুবিভাগ ইতি ।

য দ চৈকনিরন্তরসর্বশিবঃ,

বল কৰ্মফলানি ভবন্তি কথং ॥

যাত্রিক নাই, যজ্ঞ বিভাগও নাই সুতরাং অগ্নির গাইপতাদি বিভাগও নাই । যদি শিবই একমাত্র অপরিচ্ছিন্ন ও সৰ্বস্ব হউলেন, বল, তাহা হইলে কিরূপে কৰ্মফলকে স্বতন্ত্ররূপে বিভাগ করা যাইতে পারে ?

তুমহং নহি কন্তু কদাচিদপি,

কুলজাতিবিচারমসত্যমিতি ।

অহমেব শিবঃ পরমার্থ ইতি,

অভিবাদনমাত্র করোমি কথং ॥

রে চিত্ত ! তোমাতে ও আমাতে কদাচ ভেদ নাই এবং আমরা যে জাতি কুল ইত্যাদির বিচার করিয়া থাকিয়া, তাহা মিথ্যা জানিবে ; আমিই একমাত্র শিব, ইহাই পরমার্থ তত্ত্ব । সুতরাং আমি কি প্রকারে তাহাকে অভিবাদন করিব ?

কুলশিষ্যবিচারবিশীর্ণ ইতি,

উপদেশবিচারবিশীর্ণ ইতি ।

অহমেব শিবঃ পরমার্থ ইতি,

অভিবাদনমাত্র করোমি কথং ॥

